GERALD G. JAMPOLSKY

Iertarea

CEA MAI MARE PUTERE VINDECĂTOARE



prefață de NEALE DONALD WALSCH
autorul seriei CONVERSAȚII CU DUMNEZEU

Cartea *Iertarea: cea mai mare putere vindecătoare* este scrisă într-un limbaj simplu şi accesibil. Ea explică de ce atât de mulţi oameni consideră că este atât de greu să ierte şi de ce cramponarea de durerea provocată de ceilalţi reprezintă de fapt o decizie de a suferi. Cartea analizează factorii care ne fac să refuzăm iertarea şi felul în care justifică mintea noastră acest lucru. În continuare, ea prezintă efectele secundare toxice ale incapacităţii de a ierta şi dezastrul pe care îl provoacă aceasta asupra corpului nostru şi în viaţa noastră. Dar mai presus de orice, cartea prezintă beneficiile incredibile ale acestui act simplu care este iertarea.

Autorul relatează numeroase întâmplări care au darul de a ne deschide inimile în faţa miracolelor care se pot petrece atunci când acceptăm faptul că nimeni nu merită să fie exclus de la iubirea noastră. De-a lungul cărţii sunt citate diferite aforisme care ne reamintesc de virtutea iertării şi care pot fi folosite ca afirmaţii pozitive. Repetate zilnic, ele ne pot ajuta să ne schimbăm radical viaţa, eliberându-ne de suferinţele trecutului dureros.

Iertarea

CEA MAI MARE PUTERE VINDECĂTOARE

GERALD G. JAMPOLSKY

Iertarea

CEA MAI MARE PUTERE VINDECĂTOARE

Traducerea: Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2008

Editura ADEVĂR DIVIN
„Calea către lumină și iubire"
Brașov, Str. Aleea Mimozei nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2, ap. 11,
cod 500377, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon/Fax: 0368.462.076 sau 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro; *Site*: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JAMPOLSKY, GERARD G.
Iertarea: cea mai mare putere vindecătoare / Gerald G. Jampolsky; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu; cuvânt înainte: Neale Donald Walsch. - Brașov: Adevăr Divin, 2008
ISBN 978-973-88591-8-0

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)
III. Walsch, Neale Donald (pref.)

159.9

Tehnoredactare: Cătălin DAVID
Corectură: Elena MÁLNAI

Tiparul executat la S.C. Gridsolo Print Company S.R.L.
tel./fax: 0268 313 355 • e-mail: gridsolo@tiposerv.ro

Misiunea *Editurii* ADEVĂR DIVIN:
Însuflețirea armoniei divine

Această carte este dedicată soției mele, sufletul meu pereche și partenera mea de viață, Diane V. Cirincione, profesor doctor, care mi-a demonstrat dincolo de orice tăgadă cât de mare este puterea iubirii și a iertării lui Dumnezeu în viața noastră comună.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE

Dragul meu cititor, ţii în mână o carte care îţi va schimba pentru totdeauna viaţa. Ai mai auzit cu siguranţă despre astfel de cărţi, sunt convins. Poate chiar ai mai citit o astfel de carte. Ce-i drept, astfel de cărţi sunt foarte rare. De fapt, raportat la numărul de cărţi publicate, sunt chiar foarte rare. Totuşi, din când în când pe piaţă apare o astfel de carte, care îţi sare în ochi. Nu exagerez deloc: ea chiar îţi sare în ochi, prezentându-ţi-se singură.

Poate că ţi-a fost oferită ca un dar, sau poate că un prieten ţi-a povestit despre ea. Poate că o găseşti întâmplător pe măsuţa de cafea a persoanei la care eşti invitat, sau poate că este singurul titlu care îţi atrage atenţia într-o librărie.

Numai tu ştii cum ţi-a căzut în mâini cartea de faţă, dar eu îţi spun un lucru: cu siguranţă, ea nu ţi-a căzut accidental în mâini. Nu ţi-a fost dat întâmplător să o citeşti. Cel care ţi-a trimis această carte a fost Dumnezeu. Sunt absolut convins de acest lucru. Dumnezeu face tot tim-

pul astfel de miracole. Aceasta este una din modalităţile prin care El comunică cu tine atunci când doreşte să afli o anumită informaţie sau ca răspuns la o cerere a ta adresată universului, atunci când doreşti să obţii un răspuns, o viziune sau un ajutor pentru rezolvarea unei probleme care te tulbură.

Nu ştiu dacă în clipa de faţă te tulbură vreo problemă, dacă doreşti să obţii un răspuns sau dacă pur şi simplu Dumnezeu doreşte ca tu să afli acest mesaj. Ştiu însă sigur un lucru: faptul că ai dat peste această carte ţi se potriveşte perfect.

Îţi vei da şi tu seama de acest lucru atunci când vei termina de citit această carte. Vei înţelege atunci cu claritate de ce ţi-a fost dat să o citeşti.

Doresc să îţi povestesc câteva lucruri despre cel care a scris această carte. Este unul dintre cei mai extraordinari oameni pe care i-am cunoscut vreodată. Este un om a cărui inimă este plină de iubire, de pace şi de bucurie, într-o măsură atât de mare încât îi poţi citi aceste calităţi pe faţă. I le poţi citi în ochi şi în zâmbetul pe care îl afişează în permanenţă. Când îţi strânge mâna sau când te îmbrăţişează (obişnuieşte să îi îmbrăţişeze foarte des pe oameni), simţi cum iubirea, pacea şi bucuria lui ţi se transmit.

Acesta este omul care a scris această carte. Îl cunosc personal pe Jerry şi am trăit adeseori această experienţă. Dacă îţi povestesc acum despre el, o fac pentru că am convingerea că este important să ştii câte ceva despre cel care a scris cartea pe care o citeşti în clipa de faţă. Doresc să-ţi comunic faptul că această lucrare este scrisă de o persoană cu multă autoritate în acest domeniu.

Ştiu că Jerry Jampolsky nu are nevoie de nicio introducere sau validare din partea mea. Opera lui de o viaţă, şi îndeosebi crearea Centrului pentru Vindecarea prin Schimbarea Atitudinii din zona San Francisco Bay, precum şi tutelarea a peste o sută de filiale ale acestui centru pe întregul glob i-au atras admiraţia foarte multor oameni din întreaga lume. Cât despre extraordinara lui carte, *Iubirea înseamnă renunţarea la frică,* aceasta este considerată la ora actuală unul din cele mai reprezentative texte de spiritualitate aplicată scris în ultima jumătate de secol. Dacă îţi vorbesc totuşi despre Jerry în acest fel, o fac pentru că doresc să ştii că cel care a scris aceste cărţi trăieşte întru totul la înălţimea scrierilor sale, fără să se abată nicio clipă de la mesajul transmis altora.

De ce consider atât de important să afli acest lucru? Nu pentru că aş crede că Jerry are nevoie de astfel de laude. Nici vorbă de aşa ceva. Dimpotrivă. Consider însă că este important să ştii că viaţa acestui om reprezintă cea mai bună dovadă că *învăţătura lui dă rezultate.*

Este un omagiu pe care i-l aduc astfel, căci Jerry a avut el însuşi numeroase obstacole cu care s-a confruntat în această viaţă şi pe care le-a depăşit. Nu doresc însă să-ţi vorbesc despre aceste lucruri. Este suficient să îţi spun că viaţa lui nu a fost deloc lipsită de evenimente şi de aventuri. Şi totuşi, de peste douăzeci de ani, Jerry îşi transmite mesajul întregii lumi, inspirând milioane de oameni.

Ce anume l-a transformat în acest fel? Cauza acestei transformări este chiar subiectul cărţii de faţă; este aceeaşi care îţi poate transforma şi ţie viaţa: iertarea.

Doresc să mai clarific un lucru în legătură cu Jerry Jampolsky: la fel ca noi toţi, nici el nu este perfect. Niciun om care îl cunoaşte nu ar putea afirma despre el că este perfect. Dimpotrivă, toţi ţi-ar spune acelaşi lucru, că un singur lucru este perfect clar: că el nu este perfect. De altfel, nimeni nu este perfect, şi tocmai aceasta este marea revelaţie care îţi poate vindeca sufletul. Jerry înţelege că suntem cu toţii oameni făcuţi să greşească. El ştie mai bine decât oricine altcineva că toţi suntem din când în când egoişti, lipsiţi de compasiune sau inconştienţi, rănindu-i pe cei din jur. Ştie ce înseamnă să te lupţi cu propriul ego, cu frica şi cu iubirea. Cunoaşte marea dezamăgire interioară la care conduce dorinţa de a fi mare în această lume, dar de a acţiona ca un om mărunt, de a dori să fii bun, dar de a acţiona cu duritate, de a dori să fii înţelept, dar de a acţiona prosteşte.

A avut şi el momentele lui când s-a comportat fără să se ridice la înălţimea sinelui lui superior. Marele lui har este faptul că recunoaşte cu sinceritate acest lucru, că admite că este departe de a fi perfect şi că este împăcat cu el.

Într-adevăr, Jerry Jampolsky a înţeles de-a lungul vieţii foarte multe lucruri legate de puterea iertării. El a învăţat să se ierte singur pe sine pentru toate greşelile pe care le-a comis în această viaţă, pentru toate acele momente în care nu a ştiut să se ridice la înălţimea Celui-care-este-cu-adevărat. A învăţat de asemenea să îi ierte pe cei din jur care comit aceleaşi greşeli. În acest fel, a învăţat să îşi cultive o stare profundă de pace interioară, care i-a dat capacitatea de a discuta cu cei pe care lumea îi consideră „oameni dificili" cu o răbdare infinită şi cu o detaşare neobişnuită. Mai mult, el a învăţat astfel să caute şi să practice iubirea necondiţionată, fapt care i-a permis să îşi vindece singur sufletul şi să vindece sufletele altor oameni.

Poate că nu-ţi dai seama că sufletul tău are nevoie de vindecare. Cine ştie? Poate că nici nu are... (Sincer să fiu, aş fi foarte surprins să aflu că există vreun om al cărui suflet nu are nevoie de vindecare, căci nu am cunoscut încă oameni lipsiţi de răni sufleteşti nevindecate, dar să spunem că ar fi aşa). Chiar şi în acest caz, îi poţi vindeca pe cei din jur. Aceasta este marea ta menire, pentru care te-ai născut pe acest pământ. Cu toţii ne-am născut în această lume pentru a ne vindeca unii pe ceilalţi de gândurile noastre greşite, de conceptele limitate şi penibile care ne trezesc teama şi care ne împiedică să fim Cei-care-suntem-cu-adevărat. Din fericire, Dumnezeu ne-a înzestrat pe toţi cu câteva instrumente extraordinare pentru a ne vindeca, iar unul dintre cele mai minunate este iertarea.

Iertarea este capabilă să genereze una dintre cele mai profunde transformări pe care ne-o putem imagina în viaţa noastră, dar şi în vieţile celor din jur.

Ea poate schimba totul, aproape instantaneu. Acest lucru o face să fie un instrument atât de eficient, dar şi de sublim. Ea poate aduce bucuria acolo unde domneşte durerea, pacea acolo unde domneşte conflictul şi fericirea acolo unde domneşte mânia. Mai mult decât atât, ea ne poate ajuta să ne regăsim pe noi înşine.

Am observat în propria mea viaţă că este mai uşor să vorbeşti despre iertare decât să o transpui în practică.

De aceea consider cartea lui Jerry atât de importantă. Ea m-a ajutat să învăţ mai multe despre acest instrument miraculos şi despre minunile pe care le poate produce el. Am fost fericit să învăţ cum poate fi transpus el în practică, fără a te limita doar să vorbeşti despre el.

Mă voi opri aici cu acest Cuvânt Înainte, dar mai întâi doresc să-ţi mai spun un ultim lucru despre această carte. Ea reprezintă adevărul lui Jerry, dar mesajul lui Dumnezeu. Dumnezeu se foloseşte de Jerry ca de un canal de comunicare. De aceea, atunci când citeşti această carte, nu uita că te afli de fapt într-o conversaţie cu Dumnezeu.

Acordă-i importanţa cuvenită.

Neale Donald Walsch

Autorul lucrărilor din seria *Conversaţii cu Dumnezeu*

MULŢUMIRI

Doresc să le mulţumesc din toată inima numeroşilor oameni care au venit la Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii din Sausalito, California, precum şi numeroşilor prieteni pe care i-am cunoscut de-a lungul anilor împreună cu soţia mea, Diane Cirincione, care ne-au învăţat atât de multe lucruri despre iertare.

Îi mulţumesc cu căldură şi recunoştinţă dragii mele prietene Hal Zina Bennett, profesor doctor, care m-a ajutat atât de mult în editarea finală a acestei cărţi.

Le sunt profund recunoscător lui Cynthia Black şi Richard Cohn, precum şi celorlalţi angajaţi de la Beyond Words, pentru comentariile lor care mi-au fost extrem de utile, pentru sprijinul şi încurajarea lor în scrierea acestei cărţi.

Doresc să adaug de asemenea că o parte din conceptele întâlnite în această carte reprezintă interpretarea mea personală a principiilor din lucrarea *Curs de Miracole.*

Din când în când am parafrazat *Cursul*, iar o dată l-am citat chiar direct. Toate parafrazele sunt notate cu un asterisc.

Le sunt profund recunoscător lui Judith Skutch Whitson şi lui Robert Skutch de la Fundaţia pentru Pace Lăuntrică, pentru permisiunea de a cita din *Curs*.

Cursul de Miracole[1] este publicat de Fundaţia pentru Pace Lăuntrică, P.O. Box 598, Mill Valley, California 94942-0598, U.S.A.

[1] În România *Cursul de Miracole* este distribuit în exclusivitate de *Editura* Adevăr Divin (www.divin.ro) (n. ed.).

INTRODUCERE

Am scris această carte deoarece am convingerea profundă că dacă predăm altor oameni o anumită lecţie, primii care avem de învăţat de pe urma ei suntem chiar noi, iar iertarea mi se pare cea mai importantă lecţie pe care o putem învăţa. Aşa se face că, fără a exagera deloc, am scris această carte pentru a-mi reaminti mie însumi cât de mult îmi doresc să pun capăt suferinţei pe care mi-o provoc singur şi pe care le-o provoc altor oameni prin criticile mele şi atunci când refuz să îi iert.

Ori de câte ori am putut integra în mod sincer în fiinţa mea această lecţie a iertării, am trăit o stare de libertate interioară profundă, de speranţă, de pace şi de fericire pe care nu am simţit-o în niciun alt moment al vieţii mele. Am înţeles de asemenea că iertarea nu este un proces care se poate încheia vreodată într-o singură viaţă. El reprezintă prin excelenţă un proces *în continuă desfăşurare*, o evoluţie, o devenire. Iertarea este un proces care nu se sfârşeşte niciodată, căci atât timp cât continuăm să trăim

în acest trup, există în conştiinţa noastră o parte care va fi tot timpul tentată să critice şi să emită judecăţi împotriva celorlalţi oameni.

Trebuie să vă mărturisesc că nu trece o zi fără să mă rătăcesc eu însumi de pe calea cea dreaptă, fără să mă surprind că îi critic pe cei din jur sau pe mine însumi. Uneori, acest lucru se întâmplă într-o manieră cât se poate de lumească. Îmi vine în minte o întâmplare care mi s-a petrecut pe când vizitam frumoasa insulă Molokai din Hawaii.

În timp ce îmi făceam alergarea de dimineaţă de-a lungul plajei unui golfuleţ, am remarcat două cutii goale de bere pe care le-a aruncat cineva. Văzând atâta nesimţire, m-am enervat imediat, devenind extrem de critic la adresa celui care le-a aruncat. Cum poate fi cineva atât de inconştient şi de lipsit de bun simţ încât să pângărească un ţinut atât de frumos? Am simţit cum mă ambalez din ce în ce mai tare. Cât de prost trebuie să fie cineva ca să arunce pe fereastra maşinii nişte cutii goale de bere, murdărind astfel un paradis ca acesta?

Trecând pe lângă cutiile de bere, m-am îndreptat alergând către locul în care eram cazat. În tot acest timp, mi-am construit mental un întreg scenariu despre persoana care a făcut un gest atât de lipsit de bun simţ. În acest moment, o voce interioară m-a oprit şi mi-a spus: „Hei, aşteaptă puţin! În loc să emiţi astfel de judecăţi critice, mai bine te-ai întoarce şi ai ridica de jos cutiile de bere". Indiferent cum au ajuns acestea pe plajă, cel mai bun lucru pe care îl puteam face era să corectez greşeala făcută de altcineva, decât să îmi pierd toată ziua nervos şi critic la adresa unei persoane pe care nici măcar nu o cunoşteam.

În continuare, am avut un mic moment de ezitare. Dacă mă întorceam să ridic cutiile de bere, aş fi putut întârzia la întâlnirea pe care o aveam peste câteva minute. Oare chiar merita să pierd cele cinci minute pentru a ridica de jos nişte cutii goale de bere şi a le arunca la un coş de gunoi civilizat?

În sfârşit, m-am decis. M-am întors şi am cules de jos cutiile de bere. Instantaneu, sentimentul de disconfort interior provocat de acele gânduri critice şi dure a dispărut, fiind înlocuit de o stare inefabilă de pace şi de bucurie.

În timp ce continuam să alerg către hotel, mintea mea a fost inundată de amintiri. Mi-am adus astfel aminte de acele momente din tinereţea mea când am aruncat eu însumi diferite gunoaie pe geamul maşinii. La urma urmelor, la vremea mea am făcut şi eu gesturi la fel de nesimţite ca şi persoana care a aruncat aceste două cutii de bere. Mi-am dat astfel seama că o bună parte din criticile mele anterioare erau de fapt o proiecţie a propriei mele vinovăţii, şi implicit o autocritică. Ridicarea ambalajelor şi aruncarea lor la coşul de gunoi nu a fost doar un gest făcut de mine pentru a contribui la menţinerea frumuseţii acestei insule, ci şi o lecţie prin care am învăţat să mă eliberez de greşelile trecutului şi de propria mea autocritică.

Dar cea mai importantă lecţie pe care am învăţat-o a fost aceea că nu mă obliga nimeni să las gunoiul acolo unde l-am găsit şi că nu trebuia să port toată ziua cu mine sentimentul de disconfort provocat de atitudinea mea critică. Simplul proces de a-l ierta pe cel care a aruncat cutiile de bere m-a eliberat de anumite sentimente profunde pe care le aveam în subconştient referitoare la propriul meu comportament din trecut.

Această întâmplare mi-a adus aminte cât de terapeutic poate fi gestul iertării şi cât de mult ne poate elibera acesta de propriul nostru trecut, ajutându-ne astfel să trăim plenar fericiţi în momentul prezent. În viaţa de zi cu zi, noi avem tendinţa de a crede că iertarea nu este altceva decât acceptarea scuzelor unei alte persoane. De multe ori, noi acceptăm din politeţe aceste scuze, fără a ierta cu adevărat persoana în cauză. Alteori, noi ne cramponăm de supărarea provocată de un prieten sau de o persoană dragă care nu ne-a întins mâna de ajutor la care speram, considerând că în acest fel ne protejăm singuri. În confuzia noastră referitoare la iertare, noi nu numai că ne cramponăm de ceea ce ne provoacă durere, dar nu realizăm nici care este remediul care ne poate vindeca.

Unul din lucrurile pe care le-am înţeles cel mai greu în această viaţă a fost acela că lipsa iertării ne ţine ataşaţi de incidentele care s-au întâmplat în trecut în viaţa noastră. Ori de câte ori ne întristăm din cauza unei suferinţe din trecut, noi ne condamnăm singuri la durere. De pildă, în exemplul de mai sus, dacă m-aş fi cramponat în continuare de trecut (de întâmplarea propriu-zisă) şi dacă aş fi continuat cu gândurile critice la adresa celui care a aruncat cutiile de bere, probabil că aceste cutii ar fi zăcut şi la ora actuală pe plaja din Molokai, iar eu aş simţi şi astăzi o stare de disconfort din cauza atitudinii mele critice.

Iertarea ne eliberează de atât de multe lucruri, de atât de multe conflicte interioare. Ea ne ajută să punem capăt reciclării la infinit a mâniei şi a vinovăţiei.

În acest fel, iertarea ne ajută să înţelegem mai bine cine suntem cu adevărat. Dacă reuşim să cultivăm în inima noastră sentimentul sincer al iertării, noi putem să experimentăm în sfârşit adevărata noastră esenţă lăuntrică, şi anume iubirea.

Iertarea este marele vindecător care ne permite să ne simţim conectaţi şi uniţi unii cu ceilalţi, şi implicit cu întreaga viaţă.

Iertarea are puterea de a ne vindeca deopotrivă viaţa lăuntrică şi cea exterioară. Ea ne poate schimba dramatic felul în care ne percepem pe noi înşine şi în care îi privim pe cei din jur. Poate schimba radical felul în care privim viaţa. Poate pune capăt o dată pentru totdeauna conflictelor interioare pe care atât de mulţi oameni le poartă în suflet ca pe o povară în fiecare moment al zilei.

Imaginează-ţi pacea care ar putea cuprinde întreaga noastră planetă dacă toţi oamenii din lume ar renunţa la vechile lor ranchiune faţă de vecinii lor. Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă toţi oamenii ar renunţa la prejudecăţile de când lumea legate de diferenţele rasiale şi religioase sau de neplăcerile pe care le-au avut în trecut cu semenii lor.

Practicând medicina timp de mai bine de 40 de ani, am cunoscut o sumedenie de oameni care au venit la mine cu o întreagă varietate de simptome – de la durerile de spate la ulcere, hipertensiune şi chiar cancer – şi care au asistat la dispariţia parţială sau totală a simptomelor lor după ce au învăţat să ierte. În anii din urmă s-au făcut cercetări care au atestat relaţia care există între iertare şi vindecare. Se ştie la ora actuală că lipsa iertării – care este sinonimă cu cramponarea de teamă, de mânie şi de durere – are un impact măsurabil asupra corpului nostru. Emoţiile negative asociate cu ea dau naştere unor tensiuni care ne afectează sistemul fiziologic, de a cărui stare depinde atât de mult sănătatea noastră. De pildă, ele afectează circulaţia sângelui şi sistemul nostru imunitar, ne stresează inima,

creierul şi toate organele corpului. Absenţa iertării este fără nicio îndoială un factor care ne influenţează starea de sănătate.

În tinereţe am fost alcoolic. Băutura a fost maniera aleasă de mine pentru a-mi amorţi durerea provocată de propriile critici şi de criticile celor din jur. Din păcate, această cale de a-mi gestiona aceste sentimente a devenit o povară şi o sursă de stres deopotrivă pentru mine şi pentru cei din jur. Dacă aş fi continuat pe această cale, nu aş fi făcut decât să dau şi mai multă apă la moară conflictelor mele lăuntrice, dar şi celor externe din viaţa mea. În timp, aş fi făcut probabil o boală gravă, de ficat, digestivă, de inimă sau un cancer.

Acum 25 de ani s-a născut primul Centru pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii. Iniţial, centrul s-a dorit un loc pentru a-i ajuta pe copiii care riscă să se îmbolnăvească de boli grave, dar treptat el a început să-i includă şi pe adolescenţi şi pe adulţi. Pornind de la principiile *Cursului de Miracole,* principalul scop al membrilor grupului nostru, al personalului, echipei de conducere, finanţatorilor şi voluntarilor care lucrează în acest centru este acela de a-i ajuta pe pacienţi să descopere pacea interioară, vindecându-şi astfel sufletul şi implicit mintea şi trupul, precum şi de a se vindeca prin renunţarea la teamă. Chiar şi pacienţii care nu mai puteau face nimic pentru a-şi schimba starea corpului lor au reuşit să îşi vindece sufletul de mânia în faţa trădării şi nedreptăţii, ca să nu mai vorbim de frica în faţa bolii. Una din principalele căi prin care mulţi dintre pacienţii noştri reuşesc să scape de temeri şi de disconfortul interior, putând duce în continuare o viaţă creativă, productivă şi fericită, este iertarea. La ora actuală, centrul are 120 de filiale în întreaga lume,

care aplică aceleaşi principii ale vindecării prin schimbarea atitudinii pentru o întreagă varietate de probleme, de la cele relaţionale la bolile grave şi la vindecarea conflictelor din sânul familiilor şi al organizaţiilor.

Iertarea reprezintă principala învăţătură predată în aceste centre şi ea continuă să aducă o stare de confort şi de alinare în viaţa multor oameni, chiar dacă în plan exterior aceştia sunt supuşi unor circumstanţe extrem de dureroase. Toţi aceşti ani în care am ascultat literalmente mii de poveşti legate de vindecări miraculoase au condus la naşterea acestei cărţi pe care o ţii în mână. Văzând cu ochii mei cât de uşor este să te vindeci prin schimbarea atitudinii, am ajuns să fiu absolut convins de puterea fără egal a iertării. Atunci când reuşim să ne schimbăm felul de a gândi, noi suntem inevitabil conduşi către o stare de pace care transcende obstacolele şi supărările cu care ne provoacă uneori viaţa.

Sfaturile şi aforismele referitoare la iertare de la sfârşitul fiecărui capitol pot fi folosite ca meditaţii zilnice. Dacă doreşti, poţi nota un astfel de aforism pe o foaie de hârtie şi îl poţi reciti de mai multe ori în timpul zilei, amintindu-ţi astfel de necesitatea de a practica virtutea iertării.

Am scris această carte cu speranţa că vei găsi în paginile ei o modalitate de a experimenta mai multă fericire, o stare de pace mai profundă şi o libertate mai mare în viaţa ta. De altfel, suntem tovarăşi de drum în această călătorie. Am convingerea şi credinţa că prin practicarea procesului continuu al iertării putem aduce mai multă bucurie şi mai multă pace nu doar în propria noastră viaţă, ci şi în vieţile celor din jurul nostru.

Ceea ce simţim nevoia să iertăm la alţii ar putea fi ceva dinlăuntrul nostru, un defect pe care l-am ascuns noi înşine de propria noastră conştiinţă.*

Ne putem stabili ca unic ţel instaurarea unei stări de pace mentală.*

Noi suntem singurii responsabili pentru propria noastră fericire.*

CUVÂNT ADRESAT CITITORULUI

În timp ce citeşti această carte, ţine un carneţel sau un mic jurnal la îndemână. Ori de câte ori simţi nevoia să faci un mic comentariu sau să îţi notezi un gând care te inspiră, scrie-l în jurnal.

Ai putea începe acest jurnal cu o listă a persoanelor pe care ai putea să le ierţi. Notează în fruntea listei acele persoane pe care consideri că nu le vei putea ierta niciodată. Ca să-ţi uşurez acest proces, m-am gândit la diferite posibilităţi care ar putea apărea. Sper ca acestea să te ajute să completezi această listă.

Părinţii, părinţii vitregi, membrii propriei familii şi rudele. Mulţi copii trăiesc sentimentul că părinţii nu le dau exact ce îşi doresc sau acele lucruri de care au nevoie. Când ajung adulţi, ei păstrează aceste resentimente. La conferinţele şi seminariile pe care le ţinem, eu şi Diane obişnuim să-i rugăm pe cei de faţă să ridice mâinile toţi cei care şi-au iertat în totalitate părinţii. Rareori se întâmplă să ridice mâinile mai mult de jumătate din auditoriu.

Mulţi oameni au fost abuzaţi din punct de vedere emoţional, spiritual, fizic sau sexual în copilărie. În urma acestor abuzuri au rămas răni care par imposibil de vindecat. Alţii au crescut într-un mediu aparent protector şi blând, dar încă se simt răniţi din cauza anumitor întâmplări. Chiar dacă eşti de părere că ceea ce ţi s-a întâmplat în copilărie este de neiertat, sau cel puţin greu de acceptat, notează la această rubrică numele care îţi vin în minte.

Partenerii de viaţă, foştii parteneri de viaţă şi foştii parteneri de cuplu. În conferinţele şi seminariile noastre, îi rugăm adeseori pe cei de faţă să ridice mâinile toţi cei care au divorţat. Îi rugăm apoi pe aceşti oameni să ridice mâinile dacă şi-au iertat *în totalitate* foştii parteneri de viaţă. Mai puţin de 25% dintre ei îşi ridică mâinile, ceea ce înseamnă că mai mult de 75% nu şi-au iertat foştii parteneri.

Sunt absolut de acord că iertarea unui fost partener de viaţă sau de cuplu poate fi extrem de dificilă. De cele mai multe ori, avem de-a face cu oameni cărora le-am acordat cândva întreaga noastră încredere, acceptându-i în totalitate în inimile noastre. De aceea, durerea şi dezamăgirea produse de trădarea lor sau de felul în care ne-au rănit sunt foarte profunde. Chiar dacă la ora actuală ţi se pare că nu îţi vei putea ierta niciodată fostul partener, trece-i totuşi numele pe această listă.

Exponenţii autorităţii. Mulţi oameni se simt dezamăgiţi, înşelaţi, răniţi, minţiţi sau chiar abuzaţi de anumiţi exponenţi ai autorităţii, cum ar fi profesorii, liderii religioşi, părinţii adoptivi, medicii, oficialii publici, politicienii, liderii guvernului, producătorii, comercianţii şi cei care activează în domeniul serviciilor. Spre exemplu, mulţi lideri ai guvernelor lumii se fac vinovaţi de adevărate crime împotriva umanităţii. Este suficient să ne amintim în această direcţie de cel de-al Doilea Război Mondial sau de Holocaust. În mod similar, există cazuri în care profesioniştii pe care îi plătim ca să ne ajute într-un domeniu sau altul ne aduc prejudicii (care uneori pot fi foarte grave). Adeseori ni se pare că aceşti oameni sunt cei mai greu de iertat între toţi, întrucât un popor întreg a avut încredere în ei, iar ei i-au înşelat această încredere. Chiar dacă eşti absolut convins că astfel de oameni nu merită cu niciun chip să fie iertaţi, pune-le totuşi numele pe această listă.

Propriul tău corp fizic. Eşti complet împăcat cu propriul tău corp fizic? Nu cumva te simţi nefericit de felul în care arată sau în care se simte? Suferi cumva de un handicap fizic datorat unei cauze genetice, unei boli sau unei răniri? Suferi de o boală gravă? Te simţi nefericit dintr-un motiv fizic care te împiedică să faci ceea ce ţi-ai dori cu adevărat să faci? Te simţi cumva furios că îmbătrâneşti şi nu poţi face nimic pentru a opri acest proces? Dacă ai răspuns afirmativ măcar la una din aceste întrebări, notează pe listă despre ce este vorba.

Propriile gânduri, sentimente şi comportamente din trecut sau din prezent. Foarte mulţi oameni obişnuiesc să se judece singuri. Lor le vine greu să îşi accepte anumite rutine comportamentale de care nu reuşesc să scape şi pe care le repetă din nou şi din nou, oricât de mult s-ar chinui să le schimbe. Unii oameni s-au făcut vinovaţi în trecut de anumite greşeli care i-au rănit pe cei din jur sau care le-au provocat o mare durere. De multe ori, simţim că oricât de

mult timp şi oricât de multă energie am investi în relaţia cu un anumit prieten sau cu un membru de familie, lucrurile nu se îmbunătăţesc deloc. Alteori, simţim că oricâte eforturi am face pentru a ne apropia de un anumit ţel sau de a avansa la locul de muncă, aceste eforturi se dovedesc în zadar. Nu de puţine ori se întâmplă să credem că ar trebui să fim mai generoşi cu anumite persoane, mai puţin critici şi mai iertători! Dacă recunoşti în viaţa ta o astfel de situaţie, descrie-o pe scurt şi noteaz-o în jurnal.

Catastrofele naturale, soarta, norocul, o putere superioară, stelele sau viaţa însăşi. Se întâmplă uneori să ni se pară că întreaga noastră viaţă are ceva cu noi. Auzim de multe ori în jurul nostru fraze de genul: „Nu am niciodată noroc!", „Asta-i soarta mea!", „Dacă există într-adevăr un Dumnezeu, cum de a permis să se întâmple aşa ceva?" sau „Asta-i astrograma mea! Cine se poate lupta cu stelele?" Orice om trece prin momente în care se simte supărat pe anumite forţe mai presus de puterile lui şi pe care nu le poate controla. Dacă ai nutrit vreodată astfel de gânduri, notează-le în jurnal.

Accidente, ofense şi greşeli făcute de persoane străine care îţi influenţează negativ viaţa. Viaţa pare uneori plină de probleme sau chiar de pericole, deşi la prima vedere noi nu am greşit cu nimic. De pildă, putem suferi un accident rutier, sau putem fi ofensaţi de un străin pe care nu l-am văzut în viaţa noastră. Se întâmplă uneori ca un hoţ să ne spargă casa şi să plece cu anumite obiecte de valoare, fie financiară, fie sentimentală. Astfel de întâmplări par imposibil de iertat. Dacă ai trăit astfel de experienţe, adaugă-le pe listă.

Reflecţii referitoare la această listă

În timp ce completezi această listă, este posibil ca prin minte să îţi treacă tot felul de gânduri şi să îţi apară tot felul de întrebări. Iată câteva dintre ele:

Mă tem să iert această persoană. Dacă aş face-o, m-aş simţi de parcă aş fi de acord cu fapta sa. Este ca şi cum i-aş transmite mesajul că sunt de acord cu ce a făcut.

Când mă gândesc la rana pe care mi-a produs-o X, mă simt de parcă aş avea în jurul inimii un zid din piatră, ca şi cum aceasta ar fi complet împietrită. Nu cred că aş putea schimba vreodată duritatea pe care o simt faţă de această persoană.

Oscilez între dorinţa de a mă răzbuna pe această persoană pentru faptul că m-a rănit atât de profund şi dorinţa de a şterge întreaga întâmplare din mintea mea.

Nu am să mă pot ierta niciodată pentru ceea ce am făcut. Nu merit să mai fiu vreodată fericit.

Mi-ar plăcea să scap de aceste sentimente de ură pe care le simt faţă de cel care m-a rănit, dar mă tem că dacă mă voi detaşa de ele, persoana respectivă m-ar putea răni din nou.

Nu am nicio îndoială că aş fi mult mai fericit dacă aş putea scăpa de această supărare interioară, dar realmente nu ştiu cum să fac.

Astfel de întrebări şi de gânduri apar în mod natural în mintea noastră atunci când ne aducem aminte de oamenii (sau de situaţiile) care ne-au rănit cel mai tare şi pe care – teoretic – ar trebui să-i iertăm. Răspunsurile la astfel de întrebări nu sunt deloc simple şi soluţiile nu pot

fi descoperite ușor. Am scris totuşi această carte cu scopul şi cu convingerea că te-aş putea ajuta să înţelegi mai corect adevărata natură a iertării. În acest scop, trebuie să înţelegi avantajele şi dezavantajele detaşării de diferitele răni pe care le-ai suferit de-a lungul vieţii. Aşa cum vei descoperi în curând, lista pe care tocmai ai făcut-o te va ajuta foarte mult să te focalizezi asupra felului în care poate opera iertarea în propria ta viaţă.

Iertarea înseamnă să vezi lumina lui Dumnezeu în toţi oamenii, indiferent de comportamentul lor.*

Căsniciile cele mai fericite sunt construite pe fundamentul iertării.*

Capitolul Unu
Rădăcinile nefericirii

De ce este atât de dificil să ne dăm seama că dorinţa noastră de a descoperi vasul cu aur de la capătul curcubeului nu face altceva decât să ascundă că noi înşine suntem în acelaşi timp şi curcubeul şi aurul?

Să presupunem că starea noastră naturală de conştiinţă ar fi fericirea. La Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii, unde punem un accent atât de mare pe iertare, obişnuim să le spunem pacienţilor noştri că esenţa oricărui om este iubirea*. Îi învăţăm astfel (şi ne propunem să învăţăm noi înşine) să privească viaţa dintr-o altă perspectivă, a unor fiinţe spirituale care se află temporar în acest corp fizic. Dacă privim viaţa din această perspectivă, ne dăm seama că iubirea şi fericirea sunt inseparabile. La rândul ei, iertarea ne învaţă că putem face o alegere: putem opta pentru iubire, nu pentru teamă, pentru pace, nu pentru conflict – indiferent de circumstanţele care ne afectează viaţa.

Înainte de a vorbi despre iertare, îţi propun să analizăm pe scurt rădăcinile nefericirii. Dacă vom înţelege cum apare această stare, ne vom putea schimba uşor perspectiva asupra lumii înconjurătoare. Vom începe prin a examina convingerea curentă potrivit căreia fericirea are drept cauză diferitele lucruri exterioare.

Trăind în această societate modernă, mulţi oameni ajung să creadă că banii şi acumularea de lucruri materiale îi pot face fericiţi. Drama este că cu cât acumulează mai mult, cu atât mai multe lucruri sau cu atât mai mulţi bani îşi doresc. Oricât de mult ar obţine, niciodată nu li se pare de ajuns. Odată adoptată această perspectivă asupra vieţii, ei ajung să creadă că fericirea durabilă depinde de lucrurile din afara lor, pe care nu le au încă. Dacă le-ar putea obţine, ei sunt convinşi că ar fi fericiţi. De cele mai multe ori, această căutare se sfârşeşte printr-un sentiment de frustrare, de mânie, de nefericire şi chiar de disperare. În mod evident, această convingere este greşită din start.

De ce este atât de dificil să înţelegem că această căutare a vasului cu aur de la capătul curcubeului nu face decât să ascundă faptul că noi înşine suntem deopotrivă aurul şi curcubeul?

Există atât de multe tentaţii în această lume pe care putem da vina pentru nefericirea noastră, pentru lipsa de bani sau de posesiuni materiale cu care ne confruntăm. Dacă privim în jurul nostru, vedem oameni care au mai multe lucruri decât noi şi care par mai fericiţi decât suntem noi. De aceea, ne orientăm către ei şi încercăm să umplem golul din inimile noastre prin stabilirea unor relaţii cu ei. La prima vedere, pare un mare salt înainte să trecem de la căutarea lucrurilor materiale la căutarea unor oameni care să umple golul din inimile noastre. În realitate, este vorba de aceeaşi proiecţie în exterior, care ne face să credem că fericirea noastră depinde de alţi oameni. „Dacă aş găsi persoana potrivită alături de care să îmi petrec viaţa, m-aş simţi împlinit".

Ne trezim astfel într-un cerc psihologic vicios, care continuă să se rotească la infinit, aducându-ne aceleaşi dezamăgiri şi aceeaşi nefericire. În realitate, nici banii, nici posesiunile materiale şi nici ceilalţi oameni nu ne pot face mai fericiţi. Chiar dacă trăim uneori momente de fericire, acestea se dovedesc efemere, după care ne simţim din nou prinşi în capcana vieţii. Care este însă alternativa?

Care este acea parte a conştiinţei noastre care caută în permanenţă în afara propriei noastre fiinţe? Are ea un nume? Este vorba de acea parte a conştiinţei care crede că adevărata noastră identitate se limitează la corpul şi la personalitatea noastră, refuzând să accepte faptul că noi suntem în realitate fiinţe spirituale care trăiesc pentru o bucată de vreme într-un corp fizic.

Pentru a descrie această parte a conştiinţei preocupată numai de lumea exterioară, voi folosi în continuare cuvântul *ego*. Egoul încearcă să îşi justifice existenţa în viaţa noastră afirmând încontinuu că nu face decât să vegheze asupra propriului nostru interes, că trupul nostru are nevoie de el pentru a rămâne ancorat în această realitate fizică, protejându-se în acest fel. În caz contrar, am putea ieşi pe stradă în faţa unui camion care merge cu viteză mare, am putea uita să mâncăm sau am putea uita să ne

ferim de toate pericolele care ne pândesc în această lume. Egoul nostru este cel care doreşte să ne facă să credem că banii pot cumpăra fericirea şi că orice om care nu crede acest lucru nu ştie în ce magazin să caute!

Egoul nostru este astfel structurat încât ne transmite încontinuu mesajul că trăim într-o lume nedreaptă în care putem cădea cu uşurinţă victime în faţa a tot felul de pericole dacă nu vom fi în permanenţă vigilenţi. Atunci când reuşeşte să ne convingă că suntem o biată victimă, egoul nostru este cel mai fericit, căci acesta este momentul în care îi înmânăm întreaga noastră putere. Ultimul lucru pe care ar dori egoul nostru să-l credem este că avem de ales, că putem opta pentru a nu mai fi victime, că putem alege iubirea în locul fricii, că putem alege iertarea în locul amărăciunii, al resentimentelor şi al judecăţilor critice.

În aceste condiţii, nu este greu să ne dăm seama că egoul consideră iubirea, fericirea şi pacea interioară ca fiind duşmanii lui personali, căci ori de câte ori experimentăm aceste stări interioare, noi ne experimentăm practic esenţa spirituală. Lumea privită din această perspectivă apare ca fiind extrem de diferită de cea pe care încearcă egoul nostru să ne facă să o percepem. Iertarea nu este deloc greu de practicat dacă privim lumea prin ochii iubirii, căci atunci ni se pare evident că adevăratul răspuns pe care l-am căutat întreaga noastră viaţă se află în această perspectivă, şi nu în convingerile egoului referitoare la lumea exterioară.

Când nu mai poate să suporte, egoul ne şopteşte în mintea noastră că nu vom experimenta prea mult timp această fericire, aşa că mai bine ne-am întoarce la realitatea

fizică dacă dorim să cunoaştem adevărata fericire de durată. Mai devreme sau mai târziu, ne susură el la ureche, această aparentă armonie se va destrăma. Cu siguranţă, va apărea un obstacol. O persoană sau un eveniment va interfera inevitabil cu actuala noastră fericire, făcând-o să dispară. De aceea, mai bine am începe de pe acum să căutăm o persoană pe care să dăm vina. Sfatul egoului este întotdeauna să căutăm greşelile celor din jur, pornind de la premisa că noi avem întotdeauna dreptate, iar ceilalţi greşesc întotdeauna.

În ultimă instanţă, fericirea sau nefericirea noastră *depinde* de gradul în care acceptăm sau nu sfaturile egoului. Gândeşte-te ce se întâmplă atunci când îi judeci pe ceilalţi, când te superi pe ei sau când te cramponezi de idei precum vinovăţia şi condamnarea. Aceste sentimente te împiedică întotdeauna să simţi iubirea, pacea interioară şi fericirea. Nefericirea ta devine disproporţionată şi începi să cauţi vinovăţii şi greşeli ale altora, condamnându-i astfel pentru propria ta nefericire.

Iertarea este un proces de transformare. Într-o singură clipă, noi putem renunţa la paradigma care spune că trebuie să căutăm în lumea exterioară pentru a ne găsi adevărata fericire. Printr-o simplă schimbare a atitudinii interioare, noi ne putem elibera de convingerea egoului potrivit căreia nu ne putem simţi în siguranţă decât crezând în propriul nostru statut de victimă şi acţionând defensiv. Printr-o simplă schimbare a perspectivei, noi putem renunţa să mai căutăm vinovaţi în afara noastră ca să aruncăm asupra lor povara pentru propria noastră nefericire. Ne putem îmbrăţişa adevărata noastră esenţă spirituală, descoperind

instantaneu că aceasta a fost dintotdeauna sursa iubirii, păcii interioare şi fericirii noastre. Această esenţă spirituală ne stă întotdeauna la îndemână. Ea nu este niciodată prea departe de noi şi nu ne cere nimic în schimb pentru a ni se revela. De fapt, ea nu aşteaptă altceva decât să o căutăm pentru a ieşi la iveală.

Iertarea poate fi învăţată la orice vârstă şi de către oricine, indiferent de ceea ce crede în momentul de faţă, de experienţele sale trecute sau de felul în care i-a tratat până acum pe cei din jur.

Un model de iertare

Acum câţiva ani, am cunoscut împreună cu soţia mea Diane o femeie pe nume Andrea de Nottbeck. Am aflat despre ea în urma unui telefon cu totul neobişnuit pe care l-am primit de la o persoană din Elveţia care ne-a spus că o femeie care trăia în acea regiune dorea să ne dea un tablou. Femeia avea la acea vreme 93 de ani, dar se bucura de o sănătate perfectă. Şi-a dăruit cea mai mare parte a averii unor societăţi filantropice, dar încă mai avea o posesiune materială de valoare pe care dorea să o dăruiască înainte de a muri. Era vorba de o pictură a lui Iisus Christos din secolul al XIII-lea.

Neştiind cine ar merita să primească tabloul la moartea ei, ea s-a retras în munţi şi a început să mediteze. După numai câteva momente, a primit următorul răspuns: *„Iubirea înseamnă renunţarea la frică"*. De aceea, s-a decis să îi dăruiască tabloul autorului cărţii cu acest nume, respectiv lui Jerry Jampolsky, cel care a descris în carte motivele care ne împiedică să iubim. De aceea, şi-a rugat o prietenă să ne sune în Statele Unite.

Aşa cum aveam să aflăm mai târziu, după moartea soţului ei, cu câţiva ani înainte, Andrea a devenit o femeie morocănoasă şi dificilă, cu care nimeni nu se putea înţelege. Era extrem de certăreaţă şi gata să provoace pe oricine. La vârsta de 85 de ani, o prietenă i-a dat un exemplar din cartea mea, *Iubirea înseamnă renunţarea la frică.*

Cartea a impresionat-o atât de mult pe Andrea încât aceasta a început să o recitească zilnic. În scurt timp, ea a început să îi ierte pe toţi cei din viaţa ei care au rănit-o de-a lungul vremii. S-a iertat de asemenea pe ea însăşi pentru comportamentul ei lipsit de iubire sau care le-a provocat multă durere celor din jur. În mod miraculos, viaţa ei s-a schimbat radical. Supărarea ei pe întreaga lume a dispărut ca prin farmec şi Andrea a devenit mai veselă şi mai fericită decât s-a simţit vreodată până atunci. Pentru a sărbători această transformare, ea şi-a schimbat chiar numele în Happy (Fericita).

Deşi nu am aflat acest lucru până când nu am cunoscut-o personal, Happy a fost cea care a aranjat traducerea cărţii *Iubirea înseamnă renunţarea la frică* în limba franceză şi publicarea ei în Europa cu câţiva ani înainte.

Când am auzit povestea transformării lui Happy, am decis împreună cu Diane să îi facem o vizită, combinând această excursie cu una pe care o aveam deja programată în Orientul Mijlociu. Când am ajuns în Elveţia, am cunoscut-o în sfârşit pe această femeie cu totul extraordinară. Printre altele, ne-a arătat o revistă franceză cu poza ei pe copertă zburând cu parapanta deasupra teritoriului Franţei! La

vremea când a fost făcută fotografia avea 88 de ani! Ca şi cum asta nu ar fi fost de ajuns, la vârsta de 91 de ani a sărit cu paraşuta dintr-un avion.

Am petrecut trei zile minunate alături de Happy în casa ei din Geneva, în Elveţia. Trebuie să recunosc că se ridica întru totul la înălţimea noului ei nume. A fost într-adevăr una dintre cele mai fericite, mai împăcate şi mai pline de iubire persoane pe care le-am cunoscut vreodată în această viaţă.

Când am întrebat-o pe Happy cum a procedat pentru a introduce toate aceste schimbări pozitive în viaţa ei, ne-a răspuns: „O, nu am făcut decât un singur lucru: am renunţat la toate judecăţile mele critice".

Am plecat de la Happy chiar pe 1 ianuarie, după ce am petrecut împreună cu ea Revelionul. Diane s-a întors în California cu tabloul pe care ni l-a dăruit, iar eu am plecat mai departe către Orientul Mijlociu pentru a mă întâlni acolo cu câţiva prieteni. Trei săptămâni mai târziu, am primit un telefon prin care am fost anunţaţi că Happy a murit liniştită în somn, exact aşa cum ne prezisese că se va întâmpla.

Până în ziua de astăzi am rămas absolut convins că viaţa lui Happy s-a transformat datorită iertării. Mă simt extrem de recunoscător pentru faptul că am avut ocazia să o cunosc pe această femeie minunată. În mintea mea şi a Dianei, ea va rămâne de-a pururi modelul perfect al puterii de transformare a iertării şi un prilej de aducere aminte că nu este niciodată prea târziu ca să te schimbi în bine.

Miracole inspirate de iertare

În sfârşit, doresc să îţi relatez o poveste publicată în cartea lui Yitta Halbertstam şi Judith Leventhal, *Miracole minore: coincidenţe ieşite din comun care se petrec în viaţa de zi cu zi.* Povestea ilustrează perfect rezultatele care pot fi obţinute prin procesul iertării. Citez cu aproximaţie:

La vârsta de 19 ani, tânărul Joey a plecat de acasă şi a renunţat la religia lui evreiască. Supărat la culme, tatăl lui l-a ameninţat că nu îl va mai recunoaşte ca fiu dacă nu îşi va schimba atitudinea.

Joey nu şi-a schimbat atitudinea, aşa că orice comunicare între tată şi fiu a încetat complet. Fiul s-a plimbat prin întreaga lume, încercând să se regăsească pe sine. S-a îndrăgostit de o femeie frumoasă, şi pentru o vreme a crezut că şi-a găsit menirea în viaţă.

Câţiva ani mai târziu, Joey s-a întâlnit din întâmplare cu un fost prieten din oraşul său natal. Întâlnirea s-a petrecut într-o cafenea din India. Cei doi prieteni au petrecut împreună întreaga zi. Tot povestind, prietenul lui Joey i-a spus acestuia la un moment dat: „Îmi pare rău să-ţi spun că tatăl tău a murit luna trecută".

Joey a rămas împietrit. Era prima dată când auzea că tatăl său murise. Răscolit, s-a întors acasă şi a început să îşi reconsidere rădăcinile evreieşti. S-a despărţit de iubita lui, tocmai pentru că aceasta nu dorea să ştie nimic de tradiţia iudaică, deşi era la rândul ei evreică.

După ce a rămas o vreme scurtă acasă, Joey s-a îndreptat către Ierusalim, unde a vizitat Zidul Plângerii. El

s-a decis să scrie un bileţel în care să îşi exprime iubirea faţă de tatăl său decedat şi să îl roage să îl ierte.

După ce a scris bileţelul, Joey l-a rulat şi a încercat să îl facă să intre într-o gaură din zid, conform tradiţiei. Fără să vrea, el a scos astfel un alt bileţel rulat, care a ieşit din gaură şi a căzut la picioarele sale. Joey s-a aplecat şi l-a luat de jos. Curios, l-a desfăcut. Scrisul i se părea familiar, aşa că a început să-l citească. Pare uluitor, dar bileţelul era de la tatăl lui şi îi era adresat lui Dumnezeu, căruia tatăl îi cerea iertare pentru faptul că şi-a renegat propriul fiu. În continuare, el îşi exprima iubirea profundă şi necondiţionată pentru Joey.

Joey a rămas cutremurat. Cum era posibil? Era mai mult decât o coincidenţă; era un miracol. Oricât de greu i se părea de crezut, biletul din mâna lui şi scris de mâna tatălui său era cea mai bună dovadă că nu trăia un vis.

În urma acestei întâmplări, Joey a început să studieze cu toată seriozitatea religia evreiască. Doi ani mai târziu, el s-a întors în Statele Unite, unde a fost invitat la masă de un rabin, prieten de-al său. Spre uimirea lui, el s-a întâlnit aici cu fosta lui iubită, cea care l-a părăsit cu doi ani în urmă pentru convingerile sale. Se pare că se întorsese şi ea la originile ei evreieşti.

La scurt timp, Joey s-a căsătorit cu iubita lui.

De câte ori nu se întâmplă să auzim astfel de istorii în care iertarea şterge radical urmele dureroase ale trecutului. La prima vedere, pare greu de crezut că această simplă schimbare a percepţiei poate produce asemenea miracole, eliminând blocajele care ne împiedică să iubim. Povestea

lui Joey ne arată că nici măcar moartea nu poate sta în calea acestui proces. După toate aparenţele, însăşi realitatea incidentului care ne-a făcut cândva să suferim atât de mult dispare cu desăvârşire, fiind înlocuită de iubirea care a fost întotdeauna prezentă, chiar dacă până acum a fost ascunsă, şi care va rămâne de-a pururi în sufletul nostru.

Decizia de a nu ierta pe cineva este o decizie de a suferi.*

Pentru a fi fericit, tot ce trebuie să fac este să renunţ la toate judecăţile mele critice.*

Iertarea este cel mai puternic remediu vindecător din câte există.*

Capitolul Doi
Ce este iertarea?

Nu ne vom putea bucura cu adevărat de relaţii armonioase decât atunci când vom renunţa să le spunem celorlalţi oameni cum să îşi trăiască viaţa şi când vom începe să practicăm iubirea şi iertarea.

Privită din perspectiva Iubirii şi a Spiritului, iertarea reprezintă decizia de a renunţa la trecutul dureros, de a nu mai suferi, de a-ţi vindeca inima şi sufletul, de a nu mai preţui mânia şi ura, de a renunţa la dorinţa de a-i răni pe ceilalţi sau pe tine însuţi din cauza unui motiv care s-a petrecut cândva, în trecut. Ea reprezintă decizia de a privi lumina din ceilalţi oameni, nu de a-i judeca şi de a-i condamna.

Iertarea înseamnă să simţi acea stare de compasiune, de blândeţe şi de dăruire care există întotdeauna în inima ta, indiferent cât de hidoasă ţi se pare lumea exterioară în momentul de faţă. Ea reprezintă cea mai sigură cale care conduce către pacea interioară şi către fericire, către

propriul suflet. Această stare de pace interioară ne stă întotdeauna la dispoziţie, fiind oricând gata să ne întâmpine cu cea mai mare bucurie. Chiar dacă în momentul de faţă nu vedem pancarta ei de bun venit, acest lucru se datorează faptului că ea este ascunsă în spatele ataşamentului nostru faţă de mânie.

Există în fiecare dintre noi un aspect al conştiinţei care crede că noi nu putem ajunge la starea de pace mentală decât dacă ne cramponăm de ură, de mânie sau de durere. El ne învaţă că trebuie să ne protejăm singuri pentru a nu mai suferi şi că nu putem obţine fericirea şi pacea interioară după care tânjim decât dacă ne ataşăm de ura noastră şi de răzbunarea pe care ne-o dorim. Există în fiecare dintre noi un aspect al conştiinţei care ne învaţă că trebuie să ne limităm şi să ne ascundem iubirea şi bucuria interioară pentru a nu mai fi vulnerabili şi pentru a nu mai fi răniţi, aşa cum s-a întâmplat în trecut.

Noi putem privi iertarea ca pe o călătorie de-a lungul unei punţi imaginare dintr-o lume în care nu facem altceva decât să ne reciclăm la infinit mânia într-o lume a păcii şi a armoniei. Această călătorie ne poate conduce către adevărata noastră esenţă spirituală şi către inima lui Dumnezeu. Ea ne poate conduce într-o lume nouă, a iubirii necondiţionate şi nelimitate.

Iertarea ne ajută să primim tot ceea ce îşi doreşte cu adevărat inima noastră. Ea ne scapă de teamă, de mânie şi de durere, învăţându-ne să experimentăm starea de unitate cu semenii noştri şi cu Sursa noastră spirituală.

Iertarea este cea mai sigură cale de ieşire din întuneric şi de întoarcere în lumină. Ea reprezintă principala noastră

menire aici, pe pământ, permiţându-ne să ne cunoaştem pe noi înşine ca o lumină a lumii. Ne învaţă să scăpăm de umbrele trecutului, indiferent dacă aceste umbre ne-au aparţinut nouă sau altor persoane.

Iertarea ne poate elibera din închisoarea fricii şi a mâniei, în care ne-am înlănţuit singuri mintea. Ea ne poate elibera de nevoia şi de dorinţa noastră de a ne schimba trecutul. Atunci când iertăm, rănile provocate de suferinţele din trecut sunt cauterizate şi vindecate, iar noi putem experimenta subit realitatea plină de iubire a lui Dumnezeu. În această realitate nu există altceva decât iubirea. Atât. La acest nivel, nu există nimic care să trebuiască să fie iertat.

În *Cursul de Miracole* există un pasaj minunat referitor la iertare. Îl voi cita integral în continuare, deoarece consider că descrie perfect beneficiile generate de actul iertării.

„IERTAREA ÎMI OFERĂ TOT CEEA CE ÎMI DORESC".

Ce ţi-ai putea dori fără ca iertarea să-ţi poată oferi? Îţi doreşti pace? Iertarea ţi-o oferă. Îţi doreşti fericire, o minte liniştită, o certitudine a scopului, un simţ al valorii şi al frumuseţii care transcende această lume? Îţi doreşti să te bucuri pentru totdeauna de siguranţă, de atenţie şi de căldura protecţiei pure? Îţi doreşti acea stare de pace care nu poate fi tulburată de nimic şi de nimeni, acea blândeţe care nu poate fi rănită de cineva, acel confort interior profund, acea odihnă atât de perfectă pe care nimeni şi nimic nu o poate alunga?

Iertarea îţi oferă toate aceste lucruri, şi chiar mai mult. Ea face să îţi strălucească ochii atunci când te trezeşti şi îţi

dăruieşte bucuria de care ai nevoie pentru a-ţi începe ziua. Îţi mângâie fruntea atunci când dormi şi se odihneşte pe pleoapele tale astfel încât să nu ai coşmaruri legate de frică şi de rău, de orori şi de atacuri. Când te trezeşti din nou, îţi oferă o altă zi plină de fericire şi de pace. Iertarea îţi oferă toate aceste lucruri, şi chiar mai mult.*

(DIN LECŢIA NR. 122)

Iertarea înseamnă să renunţi la toate neîmplinirile trecute şi la dorinţa de a fi avut un trecut mai bun.

Puterea iubirii şi a iertării poate da naştere unor miracole în viaţa noastră.*

Atunci când înveţi să ierţi, cuvântul cheie este dorinţa *explicită de a ierta*.*

Capitolul Trei
Mintea care nu iartă

Cei mai mulţi dintre oameni preferă să evite medicamentele despre care ştiu cu siguranţă că pot avea efecte secundare nedorite. Din păcate, noi nu suntem la fel de selectivi cu gândurile noastre şi nu suntem conştienţi de efectele toxice pe care le pot avea acestea pentru organismele noastre.

În capitolul 1 am vorbit despre acea parte a conştiinţei noastre care nu se identifică decât cu trupul şi cu personalitatea. Am numit această parte *ego*. Egoul este cel care ne şopteşte la urechi că nu vom putea găsi fericirea decât în lumea exterioară, printr-o acumulare de *lucruri*. El este cel care ne şopteşte că dacă vom găsi un partener de cuplu potrivit, totul se va armoniza în viaţa noastră şi nu vom mai putea cunoaşte suferinţa. Atunci când lucrurile

par să meargă prost, el ne învaţă că singurul lucru pe care îl putem face este să dăm vina pe altcineva.

Egoul are propriul său sistem de convingeri. Dacă dorim, noi îi putem accepta convingerile. Dacă nu dorim, putem căuta alte perspective din care să privim această lume. Desigur, nu trebuie să uităm că egoul nostru face parte integrantă din noi. De aceea, cu cât ne vom amplifica discernământul, recunoscând gândurile datorate egoului temător, cu atât mai liberi vom fi să optăm pentru o viaţă mai plină de iubire şi de pace.

Sistemul de convingeri al egoului este bazat pe teamă, pe vinovăţie şi pe condamnare. Dacă am opta numai pentru principiile şi liniile sale directoare, am opta practic pentru o stare perpetuă de conflict şi nu am mai cunoaşte vreodată pacea interioară şi fericirea.

Acesta fiind însuşi mecanismul de funcţionare al egoului, nu trebuie să ne mire faptul că acesta nu crede în iertare. De fapt, el va face întotdeauna tot ce-i va sta în puteri pentru a ne convinge că nimeni din această lume nu merită să fie iertat. Mai mult, va merge până acolo încât ne va spune că noi înşine nu merităm să fim iertaţi! Egoul se cramponează cu disperare de convingerea că nimeni nu trebuie iertat pentru greşelile sale.

Pe de altă parte, el este absolut convins că trebuie să ne apărăm în permanenţă de atacurile celor din jur. El ne transmite încontinuu acest mesaj, sub forma unor sentimente care pot fi recunoscute cu uşurinţă. Spre exemplu, mintea neiertătoare a egoului va încerca întotdeauna să ne convingă că singura modalitate de a ne proteja de o eventuală nouă rană sufletească este aceea de a pedepsi

persoana care ne-a rănit prin mânia şi prin ura noastră, izolând-o şi arătându-i dispreţul nostru, astfel încât să se simtă prost pentru fapta sa.

Egoul nostru se manifestă prin acel sentiment interior care ne face să credem că ar fi nepotrivit, prostesc sau chiar o nebunie să iertăm pe cineva ale cărei acţiuni ne-au rănit sau ne-au făcut să ne simţim ameninţaţi în vreun fel. Ca şi cum acest lucru nu ar fi de ajuns, egoul ne reaminteşte în permanenţă că în viaţa noastră există oameni care nu îşi doresc nimic mai mult pe lume decât să ne rănească în fel şi chip, oameni care merită exclusiv mânia noastră, nicidecum iertarea.

Peste toate, egoul este şi foarte viclean. El se pricepe de minune să îşi aleagă martorii. Şi poţi fi absolut sigur că îi va alege numai pe aceia care îi vor susţine pe de-a-ntregul părerile. Prietenii pe care îi am la ora actuală, de când am optat pentru calea spirituală, sunt complet diferiţi de cei pe care îi aveam pe vremea când eram alcoolic.

Egoul este prin excelenţă contradictoriu. Spre exemplu, el ne ascunde faptul că atunci când cedăm în faţa impulsului de a ne înfuria pe alte persoane, dorind să le pedepsim, noi ne închidem singuri în propria noastră închisoare. Un alt secret pe care ni-l ascunde este acela că gândurile noastre lipsite de iertare creează în inima noastră un gol interior, un sentiment de pierdere şi de tristeţe care ne împiedică să trăim starea de pace interioară şi de iubire. Acest gol interior ne desparte de semenii noştri şi de starea de unitate care ar trebui să ne caracterizeze.

În cazul în care credem în Dumnezeu, egoul ne şopteşte la urechi că acesta este un Dumnezeu furios şi

răzbunător, gata să ne lovească cu trăsnetul lui pentru a ne pedepsi pentru „păcatele" şi pentru gândurile noastre „greşite". Egoul ne învaţă că nu putem avea încredere şi nu ne putem simţi în siguranţă în prezenţa lui Dumnezeu.

El susţine că iubirea necondiţionată pentru Dumnezeu nu este altceva decât o iluzie pe care ne-o creăm singuri şi că atât timp cât ne vom crampona de această viziune stupidă, nu vom face decât să ne amăgim singuri.

Egoul încearcă să ne convingă în permanenţă că Dumnezeu este veşnic mânios şi gata oricând să provoace moartea oamenilor prin tot felul de dezastre naturale de genul cutremurelor şi al tornadelor care ucid atâţia oameni sau îi lasă fără case. El merge până acolo încât afirmă că Dumnezeu ne trimite aceste nenorociri numai pentru a ne pedepsi pentru păcatele noastre.

Mintea incapabilă de iertare a egoului se cramponează în permanenţă de gândurile de teamă, de suferinţă, de durere, de disperare, de griji şi de îndoieli. Ea consideră că orice greşeală reprezintă un păcat de neiertat.

Posibile efecte secundare toxice ale gândurilor noastre

Medicii încearcă să descopere posibilele efecte secundare toxice ale medicamentelor pe care le prescriu pacienţilor lor. În ultima vreme, pacienţii devin din ce în ce mai responsabili pentru propria lor sănătate, citind tot felul de informaţii şi educându-se singuri. Pentru a ne elibera de disconfortul şi de povara suferinţelor noastre, noi ar trebui să fim însă la fel de atenţi şi în ceea ce priveşte gândurile noastre, la fel cum procedăm cu medicamentele pe care le introducem în trupul nostru. Efectele secundare ale cultivării unor gânduri negative pot avea un impact devastator asupra bunăstării noastre fizice şi psihice. În lista de mai jos am prezentat doar câteva din probleme fizice care pot fi asociate cu o minte incapabilă de iertare:

- Durerile de cap
- Durerile de spate
- Durerile de ceafă
- Durerile de stomac şi simptomele asociate cu ulcerul
- Depresia
- Lipsa de energie
- Anxietatea
- Iritabilitatea
- Tensiunile interioare
- Insomnia şi incapacitatea de a te odihni
- Frica lipsită de un motiv aparent
- Nefericirea

Puţini oameni din această lume ar lua un medicament despre care ştiu că le poate face rău. Din păcate, noi nu suntem la fel de selectivi şi cu gândurile pe care le cultivăm în mintea noastră. Care este antidotul acestei probleme? Care este cel mai puternic remediu pe care îl avem pentru vindecarea minţii şi gândurilor noastre negative (cele care produc toate simptomele din lista de mai sus)? Iertarea. Acesta este remediul atotputernic şi miraculos care poate conduce la dispariţia tuturor acestor simptoame.

Mintea care nu iartă ne ascunde faptul că în acest fel noi ne închidem singuri în închisoarea mâniei şi a urii, prin cramponarea de aceste emoţii negative.*

Iertarea celor din jur este primul pas către iertarea de sine.*

Sistemul nostru imunitar poate deveni mai puternic dacă învățăm să iertăm.

Capitolul Patru
Principalele 20 de motive pentru care refuzăm să iertăm

Noi avem întotdeauna de ales: putem opta pentru vocea iubirii sau pentru cea a egoului nostru.*

Este foarte greu să ierţi atunci când asculţi de vocea egoului, care te învaţă că cel mai bun lucru pe care poţi să îl faci este să pedepseşti persoana care te-a rănit, refuzându-i iubirea ta. Este foarte greu să ierţi atunci când ai un ego încăpăţânat care încearcă în permanenţă să te convingă că ura îţi conferă o siguranţă şi o certitudine mult mai mare decât iubirea.

Este foarte important să nu facem din egoul nostru un duşman, dar nici să ne ataşăm prea tare de el. Este la fel de important însă să ne dăm seama că acesta ne poate conduce pe căi greşite. Egoul nostru nu încetează niciodată cu predicile. El se cramponează de un sistem de convingeri care valorizează conflictul, frica, indiferenţa şi nefericirea, făcând din ele principalele lui priorităţi. Egoul consideră iubirea pur şi simplu un act de nebunie.

Personal, am optat pentru un cu totul alt sistem de valori. Eu cred că adevărata nebunie constă în a *nu-ţi* permite să experimentezi şi să exprimi iubirea.

Atunci când devenim prea ataşaţi de vocea egoului, lucru care se întâmplă îndeosebi în momentele de stres sau atunci când lucrurile nu merg în viaţa noastră aşa cum ne-am dori, noi auzim distinct în mintea noastră vocea egoului, care ne transmite mesajul că nu este cazul să iertăm.

În realitate, noi avem întotdeauna de ales: *putem asculta vocea iubirii sau cea a egoului**. Cum ne putem da seama când anume ne vorbeşte egoul? Simplu: vocea egoului se naşte întotdeauna din teamă. Sfaturile sale ne lasă întotdeauna într-o stare de conflict interior, niciodată de pace. Atunci când ascultăm de mintea incapabilă să ierte a egoului, aceasta ne oferă nenumărate motive pentru a nu ierta, ascunzându-ne însă faptul că singurii care vom suferi, pierzându-ne pacea interioară, suntem noi*. Iată 20 de exemple ale modului de a raţiona al egoului:

1. Acel om te-a rănit profund. El merită pe deplin să fii furios pe el, să nu-l mai iubeşti şi să fie pedepsit.
2. Nu fii prost! Dacă îl vei ierta, acel om te va răni din nou şi din nou.
3. Dacă îl ierţi, nu îţi dovedeşti decât propria slăbiciune.
4. Dacă ierţi această persoană, este ca şi cum i-ai spune că a avut dreptate, iar cel care a greşit ai fost tu!

5. Numai un om lipsit de respect faţă de sine ar putea ierta această persoană.
6. Atunci când nu ierţi pe cineva, îţi manifeşti controlul asupra persoanei respective. Controlul este principala metodă pe care o aplică egoul pentru a se simţi în siguranţă.
7. Cea mai sigură cale de a ţine la distanţă persoana care te-a rănit este să nu o ierţi niciodată.
8. Dacă nu vei ierta această persoană, te vei simţi mai bine, căci aceasta este cea mai sigură cale de a te răzbuna pe ea.
9. Dacă nu vei ierta această persoană, vei obţine controlul asupra ei.
10. Iertarea celui care te-a rănit este cea mai mare prostie din lume.
11. Atunci când ierţi pe cineva, renunţi la propria ta siguranţă interioară.
12. Dacă îl ierţi pe cel cu care te-ai certat, rişti să îl faci să creadă că eşti de acord cu ceea ce a făcut.
13. Iertarea nu este altceva decât acceptarea comportamentului greşit.
14. La limită, poţi ierta pe cineva, dar numai dacă îşi cere sincer iertare pentru ceea ce a făcut. Nici chiar atunci nu trebuie să îl ierţi însă pe deplin.
15. Dacă îl ierţi pe acest om care a păcătuit, Dumnezeu te va pedepsi.
16. Recunoaşte: întotdeauna, greşeala îi aparţine celuilalt, aşa că ce rost are să ierţi?
17. Nu crede niciodată pe cineva care îţi spune că proiectezi asupra celorlalţi propriile tale greşeli pe care nu le poţi privi în interiorul tău.

18. Nu cădea în capcana celor care îţi spun că dacă nu poţi ierta pe cineva pentru o anumită greşeală, acest lucru se datorează faptului că nu poţi accepta o faptă pe care ai comis-o tu însuţi şi pe care o consideri de neiertat.
19. Dacă vei ierta această faptă oribilă, nu vei fi cu nimic mai bun decât cel care a comis-o.
20. În cazul în care crezi că există un Dumnezeu sau o putere superioară care te protejează să nu mai fii o victimă inocentă atât timp cât îi ierţi pe cei din jur, înseamnă că ţi-ai pierdut complet minţile!

Cum trebuie să procedezi cu mesajele egoului

Reciteşte lista de mai sus şi familiarizează-te cu modul de a gândi al egoului. În scurt timp vei ajunge să recunoşti interferenţele sale cu mintea ta şi gândurile pe care ţi le trimite. În acel moment îţi vei da seama că ai de ales între vocea egoului şi cea a iubirii, respectiv a iertării. În capitolele care vor urma vom explora şi alte metode prin care poţi recunoaşte această voce.

Iertarea ne eliberează de trecutul dureros.*

Nu poţi decât fie să ierţi în totalitate, fie să nu ierţi deloc.*

Dacă doreşti să ierţi, consacră-i întreaga ta mânie şi angoasă lui Dumnezeu.*

Capitolul Cinci
Înlăturarea obstacolelor din calea iertării

Noi putem alege gândurile care ne trec prin minte.*

Ori de câte ori luăm în mână un ziar sau dăm drumul la televizor, la ora ştirilor, noi aflăm tot felul de incidente neplăcute care se petrec în lume, uneori chiar în imediata noastră apropiere. Tot acest mecanism ne convinge că este oricând posibil ca în viaţa noastră să se producă lucruri de neiertat. Uneori, ne dăm seama că noi înşine am făcut sau am spus de-a lungul vieţii lucruri care sunt de neiertat. Mesajul pe care ni-l transmite mass-media poate fi interpretat însă şi altfel, dacă ne schimbăm perspectiva din care privim lumea: noi nu putem opri ciclul distrugerii şi al durerii pe această planetă decât prin puterea iertării.

Schimbarea sistemului nostru de convingeri

Dacă dorim să învăţăm valoarea iertării – deopotrivă a celorlalţi oameni şi a noastră – noi trebuie să ne schimbăm sistemul de convingeri. În acest scop, putem începe prin a renunţa la convingerea egoului că trebuie să găsim neapărat pe cineva pe care să dăm vina atunci când în viaţa noastră merge ceva prost. Putem adopta apoi noi convingeri în inima noastră, care să ne ajute să înţelegem

valoarea renunţării la autocondamnare şi la condamnarea celor din jur, astfel încât să ne putem înconjura numai de iubire*.

Una din modalităţile prin care putem face acest lucru constă în a ne schimba modul de a gândi în legătură cu noi înşine. Egoul se identifică în totalitate cu corpul fizic şi nu concepe faptul că noi suntem fiinţe spirituale care au venit să locuiască pentru o vreme într-un astfel de corp. Dacă vom reuşi să ne schimbăm această percepţie, privindu-ne ca fiinţe spirituale eterne şi nu doar ca nişte simple corpuri, ne va fi mult mai uşor să sesizăm valoarea iertării.

Ori de câte ori îmi contemplu retroactiv viaţa, îmi dau seama că ceea ce m-a împiedicat de-a lungul vremii să experimentez starea de pace interioară a fost incapacitatea mea de a înţelege valoarea iertării de sine şi a iertării semenilor mei. Fără să vreau, m-am lăsat prins în capcana ruşinii, vinovăţiei, negării şi mâniei trezite de diferite evenimente petrecute în trecut. Mulţi ani la rând, m-am perceput ca o victimă, condamnând întreaga lume pentru nefericirea mea.

Călătoria mea spirituală a început în anul 1975, când am început să citesc *Cursul de Miracole.* Această serie de texte mi-a schimbat dramatic viziunea asupra lumii, dar şi cea legată de sine. Chiar şi astăzi continui să învăţ încă foarte multe lucruri din *Curs,* dar şi să mă dezvăţ de diferite convingeri pe care le-am adoptat în trecut.

La ora actuală sunt absolut convins că pentru a fi cu adevărat fericiţi şi împăcaţi, noi trebuie să învăţăm să preţuim valoarea iertării, a iubirii de sine şi a iubirii semenilor noştri. Fericirea şi pacea interioară nu apar decât atunci

când renunţăm să mai căutăm vinovaţi pentru lucrurile care nu merg bine în viaţa noastră. Învinovăţirea altuia nu ne aduce fericirea pe care ne-o dorim, la fel cum nu pot face acest lucru nici răzbunarea sau pedepsirea celor vinovaţi. Singura care ne poate aduce această fericire de durată este iertarea. Noi suntem singurii care putem opri cercul vicios al mâniei, durerii, amărăciunii şi tristeţii provocate de conflictele noastre interioare şi exterioare.

Fiecare om este responsabil pentru renunţarea la blocajele pe care şi le-a impus singur, pentru iertarea de sine şi pentru iertarea celor din jur, care îi pot aduce vindecarea, bucuria şi pacea pe care le caută de atâta vreme.

Schimbările încep să apară odată cu depăşirea fiecărui obstacol

Transcenderea fricii, ruşinii şi vinovăţiei. Primul obstacol pe care trebuie să îl depăşim este incapacitatea noastră de a ne schimba sistemul convingerilor. Poate cel mai mare blocaj în calea iertării este sistemul de convingeri bazat pe teamă, nu pe iubire*. Acest blocaj începe să dispară de îndată ce ne manifestăm voinţa de a-i privi cu alţi ochi pe ceilalţi oameni, fie ca fiinţe care se bucură de iubire, fie ca fiinţe speriate, care au o nevoie disperată de iubire. Altfel spus, nu mai trebuie să interpretăm comportamentul celorlalţi oameni din perspectiva vinovăţiei sau inocenţei lor. Nu mai trebuie să-i privim cu ochi critici, pentru a vedea dacă ne atacă sau nu, ci trebuie să-i considerăm nişte fiinţe armonioase, care ştiu să se bucure de iubire, sau dimpotrivă, speriate, caz în care ne transmit cererea lor de ajutor.

Trebuie să recunosc că în anii tinereţii mele nu priveam deloc în acest fel lucrurile. La fel ca majoritatea celorlalţi oameni, nici eu nu am avut un model ideal al iertării. Fără să vreau, m-am trezit că am devenit adult fără să am habar ce poate face iertarea şi cât de importantă este aceasta în viaţa omului. Desigur, auzisem şi eu despre iertare, dar numai într-un context religios abstract. Nu aveam nici cea mai vagă idee cât de mult mi-ar putea schimba aceasta viaţa dacă aş practica-o direct. Nimeni nu mi-a vorbit vreodată despre aplicaţiile ei practice în viaţa de zi cu zi.

Aşa se face că la vârsta de 20 de ani eram deja un expert în arta de a-i ataca pe cei din jur, dar şi de a mă minimaliza singur. Desigur, mi-am găsit nenumăraţi tovarăşi gata oricând să coopereze cu mine, stimulându-mi acest tip de comportament. În acei ani egoul meu se afla pe pilot automat, activându-se instantaneu ori de câte ori mă simţeam atacat. Odată activat, nici Dumnezeu nu-l mai putea salva pe cel care se afla în raza mea de acţiune! Mecanismul meu interior de apărare-şi-atac se activa pe loc în astfel de momente.

Mă gândesc uneori că povestea vieţii noastre reprezintă cel mai puternic instrument pe care îl avem la dispoziţie pentru a le transmite celor din jur lecţiile pe care le-am învăţat de-a lungul timpului. Ori de câte ori mă gândesc la acei ani dificili şi la evenimentele prin care am trecut de atunci încoace, îmi aduc aminte cât de important este să ai mintea deschisă şi să crezi că nimic, dar absolut nimic nu este imposibil. Din acest motiv, doresc să vă relatez povestea divorţului meu.

Abandonarea în faţa iubirii, nu a urii. În anul 1973 am divorţat de prima mea soţie, Pat, după o căsnicie de 20 de ani. M-am trezit astfel într-o stare emoţională foarte instabilă, asemănătoare nisipurilor mişcătoare. M-am înconjurat singur cu un zid alcătuit din ruşine, durere, mânie, condamnare şi frustrare. Eram convins că nu mă voi mai simţi niciodată liber. Cei mai mulţi dintre oamenii care au trecut printr-un divorţ înţeleg foarte bine despre ce vorbesc.

Vinovăţia, ostilitatea şi autocondamnarea pe care le-am cultivat atunci m-au pus la pământ, epuizându-mă complet. Pentru a-mi uşura sufletul, m-am înecat în alcool. Am devenit astfel alcoolic şi am căpătat tendinţe suicidale. În timpul acelor ani dureroşi, eram absolut convins că relaţia mea cu Pat nu se va mai putea vindeca niciodată. Mi se părea imposibil chiar şi să-mi imaginez aşa ceva.

În acea vreme eram ateu, de foarte mulţi ani. Ideea că m-aş putea orienta vreodată către calea spirituală mi se părea la fel de imposibilă ca şi gândul că m-aş putea împăca vreodată cu Pat. Şi totuşi, în anul 1975 am început să studiez *Cursul de Miracole.* Întregul meu sistem de convingeri a început să se schimbe sub ochii mei. În timp ce altădată făceam eforturi disperate pentru a mă lupta cu propria mea vinovăţie şi ruşine, acum am constatat că aceste sentimente aveau tendinţa să dispară de la sine, fără ca eu să fac vreun efort în această direcţie. Mi-am dat de asemenea seama că am început să mă privesc cu alţi ochi pe mine, inclusiv relaţia mea cu Pat, şi mi-am asumat responsabilitatea pentru gândurile şi pentru acţiunile mele.

M-am concentrat în fiecare zi pentru a o vedea pe Pat în această lumină nouă. În loc să mai caut un vinovat, am invocat graţia lui Dumnezeu, rugându-l să mă ajute să mă iert pe mine însumi, dar şi pe fosta mea soţie. Mă trezeam în fiecare zi cu un singur gând în minte: să obţin starea de pace interioară, aşa-numita pace a lui Dumnezeu. În mod miraculos şi neaşteptat, am remarcat în scurt timp că tensiunea interioară pe care o simţeam în legătură cu Pat şi cu relaţia noastră a început să dispară.

Pat s-a remăritat un an mai târziu şi s-a mutat la Seattle. Timpul a trecut şi la un moment dat am fost invitat să ţin o conferinţă la Opera din acel oraş. Pat a venit să mă asculte, însoţită de tatăl ei şi de noul ei soţ.

Ne-am întâlnit din nou a doua zi dimineaţă, la micul dejun, iar Pat mi-a spus că i-a plăcut tot ce am spus. Era uimită cât de mult s-au schimbat lucrurile faţă de vremea când eram căsătoriţi!

Când m-am întors la San Francisco, le-am spus tuturor prietenilor mei: „Ştiţi, chestia asta cu iertarea chiar funcţionează!" Şase luni mai târziu, am aflat că Pat şi noul ei soţ se mută la Tiburon, oraşul în care locuiam eu însumi.

Primul meu gând a fost: „O, nu!" A fost uşor să o iert pe Pat şi să mă iert pe mine însumi în vremea când ştiam că ne despart câteva sute de kilometri, dar nu eram prea sigur ce s-ar putea întâmpla dacă ne vom întâlni nas în nas ori de câte ori vom ieşi la cumpărături.

În timpul anilor care au urmat, mi-am dat seama cât de important este să faci din iertare o practică zilnică. Sunt fericit să spun că la ora actuală, Pat şi cu mine suntem prieteni foarte buni. Orice animozitate din trecut s-a stins. Când s-a măritat a treia oară, ea m-a rugat chiar să fac fotografii la nunta ei, iar pe soţia mea, Diane, a rugat-o să filmeze pe casetă video evenimentele. Am acceptat amândoi cu cea mai mare plăcere. În acea zi m-am simţit din nou recunoscător pentru impactul miraculos al iertării asupra vieţii noastre.

Trebuie să devenim conştienţi de mecanismul percepţiei şi al proiecţiei. În calitatea noastră de fiinţe umane, noi avem un mecanism particular prin care dăm sens vieţii noastre. Avem amintiri minunate ale tuturor lucrurilor care ni s-au întâmplat vreodată, aproape începând din ziua naşterii noastre, iar uneori chiar dinainte de acest moment. Dacă în copilărie sau în tinereţe ni s-au întâmplat lucruri dureroase sau traumatizante, noi nu numai că ne aducem aminte de ele, dar chiar avem tendinţa să ne cramponăm de ele, evaluând din perspectiva lor prezentul şi viitorul nostru.

Mintea noastră este un fel de proiector de imagini în mişcare. Amintirile din trecut ne vin în minte sub forma unor imagini pe care le proiectăm pe ecranul mental. Ecranul acestor proiecţii ale noastre se poate suprapune uneori cu alte persoane, de pildă cu cea cu care vorbim în momentul prezent. Dacă filmul care rulează în mintea noastră este unul legat de vinovăţie şi de mânie, noi suntem tentaţi (adeseori într-un mod inconştient) să proiectăm aceste percepţii asupra situaţiei prezente. Spre exemplu, ni se pare că persoana cu care vorbim încearcă să ne facă să ne simţim vinovaţi. Alteori, ne proiectăm mânia interioară asupra ei, având convingerea că aceasta este justificată.

Mecanismul percepţiei şi al proiecţiei face parte integrantă din fiinţa umană, dar egoul este capabil să

folosească acest mecanism în propriile sale interese. El ne convinge că proiecţiile noastre asupra altor persoane sau situaţii reprezintă însăşi realitatea. În final, el ne convinge că toate gândurile şi sentimentele noastre neplăcute se datorează unor persoane sau situaţii prezente în lumea exterioară. Ultimul lucru pe care şi-ar dori egoul să îl înţelegem este acela că tot ceea ce experimentăm noi în prezent este determinat în exclusivitate de gândurile din mintea noastră.

În general, noi nu ne asumăm responsabilitatea pentru percepţiile şi pentru proiecţiile noastre, dar dacă vom începe să o facem, vom avea libertatea de a alege cu adevărat între sistemul de convingeri al egoului şi cel al iubirii. Dacă vom deveni conştienţi de maniera în care se foloseşte egoul nostru de mecanismul proiecţiei, vom putea să ne manifestăm cu adevărat liberul arbitru. Vom putea acorda respectul cuvenit sentimentelor noastre, luând decizia dacă dorim să le cultivăm sau să ne detaşăm de ele.

Când copiii mei erau mai mici, obişnuiam să îi cert frecvent pentru că nu îşi făceau curat în camere. Abia mult mai târziu mi-am dat seama că propriul meu birou era destul de neîngrijit şi avea mare nevoie de o curăţenie generală. M-am simţit stânjenit, dar egoul meu mi-a spus că acest lucru se datorează neglijenţei copiilor mei, care m-a influenţat şi pe mine.

Iertarea fostului partener de cuplu. Acum câţiva ani, în timp ce ţineam un curs pentru asistenţii medicali ce aveau grijă de bolnavi de cancer, le-am cerut celor din grup să îşi imagineze un coş de gunoi în care îşi aruncă toată mânia

şi toate resentimentele. După ce toată lumea şi-a umplut coşul de gunoi cu aceste emoţii negative, i-am întrebat pe membrii grupului dacă doresc să renunţe o dată pentru totdeauna la aceste sentimente, dacă sunt dispuşi să se ierte pe sine şi pe cei care i-au rănit de-a lungul timpului.

„Dacă vă simţiţi pregătiţi, imaginaţi-vă că aveţi un balon uriaş umplut cu heliu. Legaţi coşul de gunoi de acest balon şi daţi-i drumul să zboare. Priviţi cum acesta se ridică încet în aer, din ce în ce mai sus, până când dispare complet pe cer".

Majoritatea asistenţilor medicali au executat exerciţiul. Una dintre femei s-a retras însă în fundul camerei, observându-i pe ceilalţi. Fiind atent la ceilalţi, mult timp nu am remarcat-o. În timpul pauzei, ea s-a grăbit însă să vină la mine pentru a-mi povesti experienţa ei.

„Când ai început exerciţiul, mi-a spus ea, eram absolut convinsă că nu am niciun motiv să mă simt mânioasă sau vinovată. De aceea, m-am decis să îi observ pur şi simplu pe ceilalţi. Dintr-o dată, mi-am amintit însă de *ticălosul* de fostul meu soţ, care m-a părăsit pentru o femeie mai tânără. De aceea, l-am prins pe nemernic de gât şi l-am aruncat la coşul de gunoi. Am legat apoi coşul de balonul imaginar şi am privit cum dispare pe cer, exact aşa cum ne-ai învăţat. Exact în clipa în care balonul dispărea, am auzit o pocnitură puternică în zona gâtului meu. Instantaneu, durerea fizică pe care am avut-o în zona cefei din momentul divorţului meu a dispărut!"

Femeia a continuat, spunându-mi că a înţeles cu această ocazie că nu a scăpat de fostul ei soţ, ci de ataşamentul ei faţă de mânia pe care a proiectat-o tot timpul

asupra lui din cauza felului în care a părăsit-o. Apoi a adăugat: „Acum, soţul meu nu mai reprezintă o bătaie de cap (n.tr. textual: o durere de ceafă) pentru mine". Şi-a perceput în sfârşit propria mânie, aşa că nu se mai simţea nevoită să o proiecteze asupra celorlalţi.

Controlul trecutului şi al viitorului. Dacă dorim să ne pregătim inima şi mintea în vederea iertării, noi trebuie să renunţăm definitiv la convingerea că trecutul se va repeta inclusiv în viitor.

Atunci când suntem atacaţi, teama ne face să ne asumăm o poziţie defensivă. Această teamă continuă să existe în subconştientul nostru ani la rând, menţinându-ne convingerea că am putea fi oricând atacaţi din nou în acelaşi fel. Egoul nostru ne învaţă să nu avem încredere în alţi oameni, ba chiar să ne aşteptăm că vom fi din nou atacaţi. Există un aspect al conştiinţei noastre care trăieşte în permanenţă în acest trecut plin de spaime şi care este convins că trecutul se va repeta. Acest aspect al conştiinţei noastre are convingerea de nestrămutat că trecutul dureros prezice automat un viitor la fel de dureros.

Convingerea că evenimentele din trecut le prezic pe cele viitoare este cultivată de ego, care nu se alimentează decât cu gândurile noastre pline de teamă, incapabile de iertare, care judecă şi condamnă. Din păcate, această dietă nesănătoasă ne menţine separaţi de sinele nostru divin, de experienţa iubirii şi a unităţii cu ceilalţi oameni, inclusiv de experienţa prezenţei lui Dumnezeu.

Simptomele suferinţei şi durerii îşi au întotdeauna rădăcinile în gândurile noastre, în incapacitatea noastră de a ierta, şi pot lua diferite forme. Cercetările moderne în domeniul psiho-fiziologiei stresului au arătat că gândurile şi sentimentele pe care le cultivăm în mintea noastră se traduc adeseori prin simptome fizice sau prin tulburări emoţionale, cum ar fi: anxietatea, depresia, agitaţia, lipsa respectului faţă de sine, durerile de cap, de gât, de spate, de dinţi, precum şi prin slăbirea sistemului imunitar, care ne face să cădem cu uşurinţă pradă infecţiilor şi alergiilor. A sosit timpul să renunţăm să ne mai atacăm propriul trup cu arma gândurilor noastre negative.

Judecăţile noastre critice şi incapacitatea noastră de a ierta pot fi traduse inclusiv prin reacţiile la stres, care atacă literalmente organismul nostru, devenind factori principali care contribuie la apariţia unor simptome psihosomatice de toate felurile, sau chiar a unor boli organice propriu-zise. S-a dovedit astfel că incapacitatea de a ierta are un impact cât se poate de real asupra stării noastre de sănătate.

Indiferent de simptomele durerii sau suferinţei pe care le experimentăm, cel mai bun lucru este întotdeauna să căutăm prezenţa în mintea noastră a gândurilor critice, care resping iertarea şi care ne-ar putea împiedica să ne vindecăm.

Puţini oameni acceptă posibilitatea că atunci când se cramponează de gândurile lor critice, care refuză iertarea, ei optează practic pentru suferinţă. Egoul ne şopteşte adeseori la urechi că aceasta este cea mai bună cale de a-l pedepsi pe cel care ne-a rănit, dar în realitate singurii care suntem pedepsiţi suntem noi înşine. Îţi reamintesc că durerea, teama, nesiguranţa şi boala nu fac decât să alimenteze egoul. De aceea, acesta detestă pacea interioară, iubirea, fericirea şi sănătatea.

Cramponându-se de armele sale obişnuite, încăpăţânatul nostru ego ne spune adeseori că este în regulă *să ne facem că iertăm*, dar niciodată să iertăm în totalitate. Spre exemplu, îl poţi ierta oficial pe unchiul Harry pentru glumele deochiate pe care le-a spus la petrecerea ta, dar pentru a-i reaminti că nu l-ai iertat în totalitate, nu îi trimiţi o felicitare de ziua lui.

O altă modalitate prin care egoul nostru încearcă să ne controleze intenţia de a ierta constă în iertarea unei persoane, dând însă dovadă de o anumită superioritate. Spre exemplu, îi poţi spune unchiului Harry: „Ca să păstrez pacea în familia noastră, te iert. E limpede însă că ai o problemă, aşa că nu trebuie să crezi că nu te voi supraveghea îndeaproape".

Percepţia egoului (căreia noi tindem să îi dăm crezare) este aceea că dacă nu păstrăm ranchiună unei persoane care ne-a rănit, ne punem singuri în pericol. Din păcate, această energie negativă pe care o cultivăm se acumulează înlăuntrul nostru şi mai devreme sau mai târziu se întoarce împotriva noastră la fel ca un bumerang.

Reţine: gândurile şi convingerile noastre determină întotdeauna experienţele noastre de viaţă*. Scopul iertării este de a ne elibera de trecut, inclusiv de toate neînţelegerile şi resentimentele pe care le avem faţă de alte persoane. Iertarea nu numai că nu ne pune deloc în pericol, dar ne ajută chiar să trăim mai plenar şi mai fericiţi în momentul prezent. Dacă în clipa de faţă de simţim împăcaţi, noi avem tendinţa să proiectăm această stare de pace interioară inclusiv asupra viitorului. În acest fel, prezentul fericit se extinde asupra unui viitor fericit, tinzând să devină una

cu acesta. Din păcate, cei mai mulţi dintre oameni trăiesc într-o realitate în care trecutul plin de teamă se identifică (prin proiecţie) cu un viitor plin de temeri, realitate care tinde să devină efectivă, căci convingerile noastre creează întotdeauna realitatea în care trăim.

Renunţarea la vinovăţie şi ruşine. Când am cunoscut-o pe Diane, în anul 1981, tocmai scriam o carte intitulată *Adio, vinovăţie.* Pentru a mă documenta, mi-am rugat toţi prietenii să îmi relateze acele evenimente care i-au făcut să se simtă cei mai vinovaţi în actuala viaţă.

Când i-am pus inclusiv Dianei această întrebare, mi-a răspuns că nu se simte vinovată pentru absolut nimic. Ceva mai târziu în aceeaşi zi, mi-a povestit despre tatăl ei decedat şi a descoperit astfel singură că a ascuns multă vreme sentimentele ei de vinovăţie, mânie şi incapacitate de a ierta.

Diane mi-a povestit că tatăl ei era un om agresiv. Deşi nu a bătut-o niciodată, ea şi-a dorit întotdeauna ca acesta să fie o altfel de persoană, mai blândă. S-a simţit de multe ori vinovată pentru că alţi membri ai familiei sale erau bătuţi de tatăl ei, deşi de ea nu s-a atins niciodată. Deşi a fost întotdeauna foarte furioasă din cauza comportamentului tatălui ei, Diane şi-a reprimat această mânie, închizând-o sub lacăt într-un sertar al minţii pe care nu l-a mai deschis niciodată până în acea zi în care mi-a povestit toate aceste lucruri.

În săptămâna care a urmat acestei discuţii, ea şi-a adus aminte de numeroase momente din copilărie când a fost nevoită să joace rolul împăciuitorului. Diane a învăţat de mică să îşi ascundă sentimentele reale şi să facă tot ce

îi stă în puteri pentru a păstra pacea în familia ei, astfel încât nimeni să nu fie rănit.

Acum, după ce a deschis din nou sertarul în care își ascunsese toate aceste sentimente, ea s-a rugat Puterii Superioare să o ajute să își ierte tatăl. Într-o zi, a simțit o inspirație și a scris un poem adresat tatălui ei. Recent, mi-a dat permisiunea de a-l cita în această carte:

DACĂ AȘ MAI PUTEA MERGE ALĂTURI DE TINE, TATĂ

Dacă aș mai putea merge alături de tine, tată,
Într-un timp imaginar,
Aș înțelege mai bine pașii tăi,
Iar acest lucru mi-ar alina inima.
La sfârșitul zilei,
În soarele blând de august,
Veneai acasă transpirat de la muncă
Și după ce îți îndeplineai celelalte îndatoriri casnice,
Te bucurai de plăcerile tale mărunte,
Care mie mi se păreau atât de neînsemnate.
Și totuși, la sfârșitul fiecărei zile,
Acestea mă făceau să mă simt liberă.
Tu modelai lutul umed,
Transformându-l în flori și dându-le viață,
Sau în păsări cu aripile larg deschise,
Aceste instrumente de zbor pe care le-a creat Dumnezeu.
Vorbeam atât de puțin,
Și ne împărtășeam încă și mai puțin inimile.
O, dacă aș putea păși din nou alături de tine, tată,

Inima mea ți-ar mărturisi
Că nu ți-a înțeles niciodată mânia,
Sau frustrările, sau durerea.
Dar oricât de confuză m-aș fi simțit,
Nu am avut decât de câștigat
De pe urma vieții trăite alături de tine.
Căci tu m-ai silit
Să mă interiorizez,
Pentru a căuta în sinea mea și a descoperi acolo
Semnificația vieții,
A iubirii și a timpului.
Tu m-ai învățat fără cuvinte
Și mi-ai oferit prin felul tău de a fi
Multe înțelesuri ale acestei călătorii,
Deși nu ai știut-o niciodată.
Tu ai fost grădinarul meu
Și profesorul meu tăcut.
Ai modelat cu mâinile tale și cu inima ta
Spiritul meu.
Protejându-mă de suferință
În coconul meu fragil,
Eu am ascultat din interior
Care este semnificația vieții.
De aceea, îți dăruiesc acum, tată,
În timp ce pășim împreună pe acest drum,
Inima mea...
Și sper că legătura dintre noi nu va mai fi niciodată tristă.
Căci trecutul a dispărut

Iar eu am ajuns la starea de pace.
Acum ştim amândoi
Că am făcut fiecare tot ce ne-a stat în puteri.
Acum stau pe vârful
Unui deal din mintea mea
Şi îţi fac cu mâna,
Urându-ţi drum bun.
Sper să îţi găseşti familia
În Lumină,
Îţi doresc să te bucuri de-a pururi
De iubire, de pace şi iertare.

După ce a scris acest poem şi mi-a mărturisit gândurile despre tatăl ei pe care le-a ţinut atât de multă vreme ascunse, Diane a descoperit că vindecarea prin iertare se poate produce într-o singură clipă, chiar dacă persoana a murit. Iertarea a ajutat-o să şteargă umbra trecutului dureros, astfel încât acum nu mai are decât amintiri frumoase despre tatăl ei, amintiri pe care mânia ascunsă de dinainte i le-a blocat multă vreme.

Experienţa lui Diane ne arată nu doar puterea iertării, ci şi felul în care ne putem vindeca o relaţie cu altcineva, chiar dacă persoana respectivă nu se află lângă noi sau a murit.

Diane şi-a citit poemul şi şi-a descris experienţa legată de tatăl ei în foarte multe ocazii în timpul conferinţelor şi seminariilor pe care obişnuim să le ţinem. Mulţi oameni din rândul celor care au ascultat-o s-au întors înapoi şi i-au mulţumit, spunându-i cât de mult i-a ajutat poemul ei să îşi vindece relaţiile cu proprii părinţi.

Alte modalităţi de a ierta şi de a vindeca. Experienţa lui Diane arată că scrisul poate fi un instrument puternic în procesul iertării şi al vindecării relaţiilor. Un poem, o scrisoare adresată unui prieten, o pagină sau două în jurnalul personal sau chiar o scrisoare netrimisă persoanei care ţi-a provocat durerea te pot ajuta să îţi exprimi sentimentele pe care până acum ţi-a fost greu să le recunoşti, dar care au existat întotdeauna în profunzimile fiinţei tale şi care merită să fie onorate.

Copilul speriat care mai există încă în interiorul tău poate fi profund vindecat şi se poate convinge de iubirea ta prin procesul iertării. Pentru a accelera acest proces, poţi căuta chiar câteva poze cu tine de pe vremea când erai copil de diferite vârste. Pune pozele pe birou, pe noptieră sau în orice alt loc unde le poţi vedea frecvent, amintindu-ţi de ele. Ori de câte ori priveşti aceste fotografii, transmite-i un gând de iubire copilului speriat care te priveşte din ele. În timp, vei descoperi că acesta creşte şi se transformă într-un adult mai echilibrat şi mai plin de iubire decât cel care eşti la ora actuală.

Iertarea creează o lume în care nimeni nu își mai ascunde iubirea față de semenii săi.*

Este mai ușor să ierți dacă optezi pentru a nu te mai crede o victimă.

Iertarea este un proces continuu, nu o activitate pe care o practicăm o dată sau de două ori.

Capitolul Şase
Miracolele iertării

Iertarea este calea care duce către fericire şi cea mai rapidă modalitate de a scăpa de suferinţă şi de durere.*

Povestea Dianei din ultimul capitol arată cât de rapid putem schimba o realitate care există înlăuntrul nostru atunci când devenim conştienţi de ea. Este foarte important să ne dăm seama de acest lucru, căci adeseori noi ascundem mânia pe care o simţim de ochii celor din jur, dar şi de ai noştri. Această mânie ascunsă devine însuşi obstacolul care ne împiedică să iertăm. Această incapacitate de a ierta ne roade apoi din interior, ca un cancer, dând naştere unor tensiuni care ne afectează relaţiile şi care ne atacă organismul.

În capitolul de faţă doresc să îţi ofer câteva exemple de oameni care au reuşit să îşi conştientizeze suferinţele din trecut, eliberându-se apoi de ele. Speranţa mea este că aceste povestiri adevărate îţi vor servi drept model, ajutându-te să renunţi la trecut prin intermediul iertării.

Vindecarea rănilor produse de religie

Mulţi oameni din întreaga lume s-au îndepărtat de religie şi de Dumnezeu din cauza unor experienţe dureroase pe care le-au avut pe vremea când erau copii. În cultura noastră occidentală, Dumnezeu nu are o reputaţie prea bună, fiind învinuit pentru toate relele imaginabile. Acest lucru este evident chiar şi în politicile companiilor de asigurări, care exclud despăgubirile pentru daunele produse de aşa-numitele „acte ale lui Dumnezeu", expresie care include de regulă inundaţiile, cutremurele, uraganele, tornadele şi incendiile de pădure provocate de trăsnete. După părerea mea, a sosit timpul să încetăm să îl mai învinovăţim pe Dumnezeu pentru toate nenorocirile care ni se întâmplă.

Am luat recent cina împreună cu o femeie care mi s-a prezentat ca o „catolică în recuperare". Aceasta mi-a povestit că a crescut într-un orfelinat. Experienţa a fost oribilă şi a făcut-o să acumuleze de-a lungul anilor foarte multă mânie. Mi-a descris apoi cu lux de amănunte nenumăratele abuzuri la care a fost supusă.

După ce a devenit adult, ea a continuat să repete fără să-şi dea seama acelaşi rol de victimă, experimentând de fiecare dată aceeaşi durere şi autocompătimire. A descoperit astfel că era prizoniera propriei ei mânii generată de faptul că, atunci când era mică, a fost abandonată de mama ei. În loc să o protejeze împotriva trecutului, mânia ei a devenit gardianul ei, făcând-o să repete din nou şi din nou aceleaşi greşeli din trecut. Ori de câte ori auzea cuvinte precum *religie* sau *Dumnezeu* se enerva instantaneu, considerându-le cauze ale durerii ei.

În ultimii doi ani, ea a început să exploreze însă calea spirituală, devenind din ce în ce mai conştientă de faptul că îl blama pe Dumnezeu pentru abuzurile suferite în copilărie şi pentru faptul că a fost abandonată de mama ei. Cu cât îşi dădea mai bine seama de acest mecanism, cu atât mai uşor îi era să înţeleagă că ea era singura responsabilă pentru cramponarea de durerea pe care o resimţea.

Această femeie a practicat foarte intensiv iertarea. În fiecare zi ea se simte din ce în ce mai eliberată de mânia şi de durerea asociate cu trecutul ei. În ochi i-a apărut o scânteie pe care nu a avut-o niciodată înainte şi pentru prima oară în viaţa ei, a început să înţeleagă ce înseamnă fericirea şi bucuria profundă. La ora actuală nu îşi mai învinovăţeşte părinţii şi nu mai dă vina pe biserică pentru sentimentele ei. Preferă pur şi simplu să renunţe la percepţia dureroasă care a ţinut-o până recent prizonieră.

Asta nu înseamnă că este de acord cu comportamentul părinţilor ei sau al personalului de la orfelinatul în care şi-a petrecut copilăria. Nu consideră în niciun caz că acest tip de comportament este în regulă, dar a înţeles că perpetuarea agoniei din copilărie nu mai are nimic de-a face cu faptele de atunci, ci numai cu propriile sale gânduri. Iertarea i-a arătat literalmente calea către eliberare.

Această femeie are foarte multe în comun cu numeroşi oameni pe care i-am cunoscut şi care, după ce şi-au vindecat suferinţele din trecut, au început să experimenteze din nou beneficiile legăturii spirituale cu Puterea Superioară a lui Dumnezeu, ori s-au întors chiar la religia lor de origine. Din păcate, există şi foarte mulţi oameni care continuă să se certe cu Dumnezeu şi cu religia, lăsând aceste sentimente conflictuale să le domine viaţa şi să îi

chinuiască prin intermediul mâniei şi a lipsei de încredere pe care le perpetuează. Orice sentiment de învinovăţire a unei alte persoane sau instituţii reprezintă un semnal că trebuie să ne trezim şi să devenim conştienţi de ataşamentul nostru faţă de o suferinţă din trecut. Singura modalitate de a scăpa de perpetuarea acestei suferinţe şi de a merge mai departe este iertarea. Prin iertarea noastră pentru interpretările greşite legate de Dumnezeu şi prin eliberarea acestuia de vinovăţia pe care i-am atribuit-o până acum, noi ne lărgim considerabil perspectiva, deschizându-ne în faţa unor noi posibilităţi de a cunoaşte starea de împlinire personală.

Iertarea celor dragi care au murit

Atunci când o persoană apropiată sufletului nostru moare, ne simţim adeseori inundaţi de un flux complex de emoţii. Sentimentul durerii asociate cu pierderea prezenţei fizice a unei persoane dragi poate fi copleşitor. Unii oameni îşi neagă pierderea şi durerea, preferând să nu verse nicio lacrimă. Alţii jelesc luni la rând, sau chiar ani, fără să se poată opri.

Uneori, când o persoană apropiată moare după o boală prelungită şi chinuitoare, membrii familiei şi prietenii se simt uşuraţi. Egoul intervine însă imediat, spunându-le că ar trebui să le fie ruşine şi că un om „cu adevărat bun" nu ar putea avea astfel de emoţii.

În alte cazuri, pierderea unei persoane dragi ne poate face să ne simţim furioşi pe Dumnezeu şi pe întreaga lume. Uneori suntem conştienţi de această mânie, alteori nu. Nu

de puţine ori, egoul ne spune că ar trebui să ne simţim vinovaţi pentru mânia noastră.

Am cunoscut odată o femeie minunată pe nume Minnie, la un seminar pe care l-am ţinut în Hawaii. Minnie mi-a spus că are 81 de ani şi că în ultimii doi ani nu a reuşit să se oprească din plâns. Totul a început odată cu moartea fiului ei în vârstă de 45 de ani. De atunci, s-a simţit încontinuu deprimată şi abandonată.

Cu o săptămână înainte să vină la cursul meu, consilierul psihologic al lui Minnie i-a spus acesteia că „a sosit timpul să înceteze cu plânsul şi să-şi vadă de viaţă".

Auzind aceste cuvinte, o voce micuţă din inima mea mi-a şoptit exact ce ar trebui să îi spun lui Minnie. Mai întâi de toate, i-am reamintit că sunt medic, după care i-am spus că îi voi prescrie o reţetă. Faţa bătrânei s-a luminat. Am luat apoi o foaie de hârtie şi am scris pe ea: „Poţi să plângi oricât de mult şi oricât de des doreşti, pentru tot restul vieţii tale". Am semnat apoi foaia de hârtie şi i-am înmânat-o.

Faţa lui Minnie s-a luminat din nou, destinzându-se într-un zâmbet până la urechi. Mi-am dat imediat seama că dacă doresc să o ajut, tot ce trebuie să fac este să îi ofer iubirea mea necondiţionată şi acceptarea mea deplină. De altfel, nu trebuia să facă nimic pentru ca eu să o iubesc. I-am comunicat atunci convingerea mea personală că în ceea ce priveşte moartea unei persoane apropiate nu există reţete pentru jelit.

Multe dintre problemele de comunicare cu care ne confruntăm în viaţă apar datorită scenariilor pe care am dori să le urmeze cei din jurul nostru în diferite situaţii.

În consecinţă, una dintre cele mai sigure căi de a deveni fericiţi constă în a rupe aceste scenarii (sau în a uita de ele).

În urma conversaţiei noastre, Minnie se simţea în mod vizibil mult mai bine. Am întrebat-o atunci dacă are o imaginaţie bogată. Mi-a răspuns afirmativ. Ne aflam într-o pauză a seminarului, aşa că am privit în jur şi am găsit un bărbat de aproximativ 45 de ani, vârsta la care a murit fiul lui Minnie. L-am întrebat pe Brad (acesta era numele bărbatului) dacă este de acord să joace pentru câteva minute rolul de fiu al lui Minnie, al cărui nume era Franklin. Brad mi-a răspuns că ar fi fericit să ne ajute.

În continuare, i-am explicat lui Minnie că în următoarele zece minute îşi poate folosi imaginaţia în orice fel doreşte pentru a se convinge că Franklin trăieşte în trupul lui Brad. Îi putea spune orice doreşte, iar Franklin îi va răspunde. Femeia a fost de acord cu acest joc. Am întrebat-o atunci dacă s-a simţit vreodată furioasă pe Franklin pentru faptul că a părăsit-o. A făcut o pauză de o secundă, după care mi-a răspuns cu multă hotărâre: „O, da! Am fost foarte furioasă". Am sfătuit-o să îşi exprime deschis acest sentiment de mânie şi de frustrare.

I-am şoptit apoi lui Brad ce să răspundă. Jucând rolul lui Franklin, acesta i-a spus lui Minnie că se simte foarte bine şi că este tot timpul alături de ea, în spirit. „Nu trebuie să ne aflăm amândoi în corpul nostru fizic pentru a putea comunica. Minţile noastre pot comunica dincolo de prezenţa noastră fizică".

Franklin a continuat spunându-i lui Minnie că atunci când suntem uniţi cu Dumnezeu şi între noi, singurul sentiment care rămâne este bucuria. El a asigurat-o pe Minnie că nu trebuie să se simtă niciodată singură, putând experimenta oricând doreşte prezenţa sa şi prezenţa lui Dumnezeu.

Auzind aceste cuvinte, Minnie a încetat imediat să mai plângă. Ea şi-a apăsat capul de pieptul fiului ei (întruchipat în această psihodramă de Brad). În cel mai scurt timp, ea i-a spus: „Te iert pentru faptul că ai murit".

Instantaneu, energia corporală a lui Minnie s-a schimbat dramatic. De pe umerii ei s-a ridicat o mare povară, fapt care s-a văzut chiar în poziţia ei. Părea dintr-o dată mult mai uşoară şi era toată numai zâmbet.

O oră mai târziu, Minnie a venit la mine şi mi-a spus că nu mai simte nevoia să plângă.

„Perfect, i-am răspuns eu. Oricum, te asigur că poţi plânge ori de câte ori doreşti acest lucru".

Seara, după terminarea seminarului, Minnie a venit din nou la mine şi mi-a spus: „Jerry, mi-a spus cineva că îţi place să dansezi. Este adevărat?"

„Aşa este, i-am răspuns eu. Îmi place la nebunie să dansez".

Cu un licăr în ochi, Minnie mi-a spus că ştie un loc grozav unde se dansează şi m-a întrebat dacă doresc să o însoţesc. I-am răspuns imediat că da. Am mers astfel împreună la dans, iar Minnie s-a distrat de minune, pentru prima dată în ultimii doi ani. Am considerat acest lucru o lecţie minunată despre puterea iertării, dar şi o confirmare a faptului că adevărata dăruire înseamnă de fapt a primi.

Iertarea la locul de muncă

Relaţiile la locul de muncă reprezintă o provocare veritabilă pentru foarte mulţi angajaţi, dar şi pentru şefii lor. Printre problemele care apar se numără invidia, teama de respingere, teama de sinceritate etc. Uneori, stresul de la serviciu se poate traduce prin simptome fizice. Este ca şi cum ne-am reorienta mânia faţă de alte persoane împotriva noastră, atacându-ne singuri. Să îţi dau un exemplu:

Am fost invitat odată să ţin o prelegere în faţa unui grup din Canada. Cu o zi înainte de conferinţă am cunoscut-o pe directoarea executivă a organizaţiei care m-a invitat să ţin prelegerea. Aceasta, pe nume Mary, suferea din cauza unui atac sever la vezica biliară şi avea dureri foarte mari, aşa că mi-a spus că nu crede că va putea participa la seminar. De fapt, mi-a spus că aşteaptă să se elibereze o cameră la spital şi că era programată pentru operaţie.

În timp ce îmi spunea aceste lucruri, Mary de-abia putea vorbi din cauza durerii. Am întrebat-o dacă doreşte să îi indic câteva exerciţii de relaxare. Mi-a confirmat şi a început să practice ce i-am recomandat. După câteva momente, a început să se relaxeze şi durerea i-a mai trecut.

Am continuat să vorbim şi Mary mi-a spus ce i s-a întâmplat chiar înainte de declanşarea atacului la vezica biliară. În ultimii 15 ani a lucrat în cabinetul unui medic. Cu şase luni în urmă, medicul i-a cerut să dea jos de pe pereţi câteva tablouri pe care le pictase demult sora lui şi să le înlocuiască cu altele.

Mary a fost încântată de sarcina primită, întrucât îi displăceau sincer tablourile. Din păcate, nu a trecut mult timp după ce le-a dat jos când sora medicului i-a făcut acestuia o vizită şi l-a convins să le pună din nou pe perete. Mary s-a enervat atât de tare încât a părăsit respectivul loc de muncă.

Până când a vorbit cu mine, Mary nu a făcut nicio asociere între aceste evenimente, mânia ei şi atacul la vezica biliară. Tot povestind, ea a făcut fără să vrea această conexiune. Mi-a spus imediat că este de acord cu motivele mâniei ei, dar nu doreşte să se cramponeze de ea.

I-am recomandat imediat câteva exerciţii pentru iertare, iar în 20 de minute durerea i-a dispărut complet. A doua zi s-a simţit suficient de bine pentru a participa la conferinţă, iar medicul care a consultat-o a fost de acord cu ea că nu va avea niciun fel de probleme.

În timpul conferinţei, Mary le-a povestit celor din auditoriu istoria atacului la vezica biliară asociat cu mânia ei şi maniera în care iertarea a scăpat-o instantaneu de durerea pe care o simţea. În săptămânile care au urmat după conferinţă, ea a continuat să practice exerciţiile de iertare şi a sfârşit prin a se întoarce înapoi la medicul pentru care a lucrat atâta vreme.

Amnezia celestă înseamnă să-ţi mai aduci aminte doar de un singur lucru: de iubire

Iată un exerciţiu de iertare pe care îl putem practica cu toţii la slujbă, ori de câte ori simţim nevoia. Tot ce trebuie să facem este să ne imaginăm că cineva ne-a dat un medicament care ne induce o amnezie selectivă, ce nu

durează mai mult de zece minute. De pildă, ne putem imagina că acest medicament trebuie luat cu un pahar cu apă pe care îl bem. În timpul celor zece minute cât funcţionează medicamentul, vom uita de toate amintirile dureroase din trecut şi nu ni le vom aminti decât pe cele frumoase şi pline de iubire.

Prin focalizarea exclusivă asupra acestor amintiri pline de iubire, majoritatea oamenilor se simt împăcaţi şi fericiţi, trăind mai plenar în momentul prezent.

Indiferent în ce situaţie te afli, aminteşte-ţi că iertarea îţi oferă starea de pace interioară şi tot ceea ce ţi-ai putea dori vreodată. Ea este un elixir universal care te face să te simţi din nou întreg şi te conduce către inima lui Dumnezeu şi către fuziunea cu acesta.

Iertarea în timpul marilor catastrofe

În anul 1989, în San Francisco s-a produs un cutremur devastator, în timpul căruia mulţi oameni şi-au pierdut casele. Una din familiile aflate în această situaţie s-a mutat lângă golful din apropiere de Oakland Hills. Câţiva ani mai târziu, un teribil incendiu de pădure a devastat întreaga regiune şi noua lor casă a ars din temelii.

Este uşor să te simţi victimizat într-o astfel de situaţie, căzând în capcana autocompasiunii. Familia de care vorbesc s-a comportat însă altfel. Ea nu şi-a plâns de milă, ci a ştiut să ierte tot ce i s-a întâmplat. Membrii ei au recunoscut că este greu să găseşti o explicaţie pentru astfel de evenimente, dar în loc să se considere victime ale împrejurărilor, au preferat să meargă mai departe.

Nu trece o săptămână fără ca într-un loc sau altul din această lume să nu se întâmple un dezastru natural care le provoacă oamenilor mari greutăţi. Multe familii se simt victime ale acestor circumstanţe şi continuă să îşi plângă de milă ani la rând. Cum crezi că a reuşit să se vindece familia de care îţi vorbesc? Membrii ei au înţeles că nu are rost să se întrebe inutil *de ce*. Probabil că răspunsul la această întrebare va rămâne pentru întotdeauna un mister pentru ei. Orice om care trece printr-un astfel de dezastru natural trebuie să se întrebe „Ce?", nu „De ce?". Ce am de învăţat din această situaţie? Ce pot să fac pentru a merge mai departe? Ce lecţie am învăţat în urma acestei întâmplări, care mă poate ajuta în viitor?

Atunci când o catastrofă naturală loveşte o ţară din lumea a treia, foarte mulţi oameni rămân doar cu o cană de orez şi cu hainele de pe ei. Ei înţeleg însă că ceea ce contează în astfel de cazuri este faptul că au rămas în viaţă şi sprijinul familiei şi prietenilor lor.

Iertarea unei ţări

Biografiile unor lideri politici precum Anwar Sadat, Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr. şi Nelson Mandela, precum şi ale multor altora ca ei, ne învaţă că aceşti oameni au ştiut să găsească o cale către iertare în timp ce se aflau în închisoare. Ei şi-au recunoscut sentimentele de amărăciune, mânie şi răzbunare, dar au găsit puterea de a ierta, care i-a ajutat să transforme aceste sentimente în acţiuni pozitive atunci când au ieşit din închisoare.

Aşa cum ne arată istoria, iertarea nu înseamnă că ei au acceptat în vreun fel faptele celor care i-au închis,

dar au înţeles că adevărata închisoare este mintea plină de teamă, de mânie şi de durere. Aceşti lideri politici au ştiut să îşi transceandă aceste sentimente şi să introducă schimbările pozitive către care năzuiau.

Am un prieten apropiat pe nume Henri Landwirth. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, acesta a fost prizonier la Auschwitz şi în alte lagăre de concentrare. Mult timp, el a fost convins că nu îi va putea ierta niciodată pe torţionarii săi, care au manifestat atâta cruzime faţă de el şi faţă de milioane de semeni ai săi. Mai târziu, Henri şi-a schimbat modul de a gândi. Era conştient că a cunoscut cele mai mari orori ale vieţii. În timpul detenţiei, a fost de multe ori pe punctul de a muri de foame.

După război, când a venit în Statele Unite, inima lui Henri era încă plină de ură faţă de guvernul german. El era convins că aceste sentimente nu se vor schimba niciodată, cu atât mai mult cu cât ambii lui părinţi au fost ucişi de nazişti.

Henri a cunoscut succesul financiar în America, aşa că a înfiinţat o organizaţie filantropică numită „Daţi lumea copiilor". Această organizaţie finanţează vizite ale copiilor care suferă de boli grave la Disney World din Orlando, Florida. Peste 7000 de copii vin în satul de vacanţă în fiecare an datorită organizaţiei lui Henri. Pentru mulţi dintre ei, organizaţia „Daţi lumea copiilor" reprezintă o punte de legătură către paradis.

Henri mi-a mărturisit că şi-a dat seama că ura faţă de soldaţii germani care au comis atâtea atrocităţi ar fi sfârşit prin a-l ucide. Lucrând cu toţi aceşti copii prin intermediul organizaţiei „Daţi lumea copiilor", inima lui

s-a îmblânzit. Procesul a fost gradat, dar la ora actuală Henri susţine că nu mai doreşte să îşi recicleze la infinit mânia, aşa că a iertat complet Germania şi pe toţi cei care au comis toate acele fapte oribile în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Anul trecut, Henri şi alţi supravieţuitori ai Holocaustului au fost invitaţi să vorbească la un dineu ţinut în onoarea victimelor Holocaustului. Majoritatea supravieţuitorilor au vorbit despre mânia lor continuă şi despre ura pe care o mai resimţeau încă din cauza trecutului. Henri a fost ultimul vorbitor. El a vorbit despre binecuvântările care s-au revărsat asupra lui după ce a venit în Statele Unite, despre recunoştinţa lui pentru iubirea de care a avut parte în toţi anii din urmă şi despre importanţa vieţii trăite în prezent, fără a se mai crampona de trecut.

Iertarea instituţiilor

După preluarea puterii în Rusia de către Ielţîn, relaţiile dintre Statele Unite şi Rusia au devenit mai armonioase. Am participat odată la un dineu oficial în Rusia, iar unul dintre oficialii ruşi mi-a spus: „Acum, că ţările noastre s-au împăcat, am impresia că Statele Unite vor trebui să-şi găsească un alt duşman exterior". Remarca politicianului rus mi s-a părut extrem de interesantă.

Ori de câte ori urmăm crezul egoului, noi ne aflăm întotdeauna în căutarea unui duşman cu care să ne luptăm. De-abia reuşim să ne vindecăm un conflict relaţional că izbucneşte un altul. Este ca şi cum nu am putea trăi dacă nu am avea un duşman cu care să ne luptăm.

În Statele Unite, este foarte uşor să urăşti o instituţie precum Serviciul pentru Venituri Interne (Fiscul), făcându-ţi din ea un duşman. Există poveşti înfiorătoare despre indivizi şi afaceri ruinate din cauza practicilor odioase ale acestei instituţii. Deşi legiuitorii ne promit încontinuu că vor da noi legi pentru a preveni abuzurile Serviciului pentru Venituri Interne, acestea continuă, şi nu sunt puţini americanii care se gândesc serios să se mute într-o altă ţară pentru a scăpa de acest coşmar.

Este foarte uşor să fii furios pe IRS (*Internal Revenue Service*). Ce american nu cunoaşte cel puţin o poveste care pare să justifice această furie continuă? De altfel, există întotdeauna oameni în jurul nostru care sunt la fel de furioşi pe această instituţie, susţinând astfel sentimentele noastre împotriva ei. Mânia este chiar de înţeles în astfel de situaţii. Drama este că noi ne ataşăm de această mânie, perpetuând-o.

Cunosc oameni care au reuşit să se detaşeze însă de mânia faţă de abuzurile acestei instituţii. Ei au renunţat la dorinţa de a-i pedepsi pe membrii ei, i-au iertat şi şi-au văzut mai departe de viaţă, împăcaţi. Aşa cum spuneam mai devreme, iertarea unei persoane sau a unei instituţii nu reduce cu nimic din responsabilitatea celor din urmă pentru faptele lor care au provocat atâta durere emoţională, atâta suferinţă, iar uneori chiar moartea.

Mai presus de orice, iertarea este un proces de renunţare la ataşamentul faţă de gândurile negative din propria minte. Ea reprezintă un proces de vindecare a sufletului.

Este oare posibil să credem că putem trăi în această lume fără a avea niciun duşman? Ori de câte ori îmi pun această întrebare îmi amintesc de un scheci comic al lui Pogo în care unul dintre eroi spune: „I-am întâlnit în sfârşit pe duşmani, iar aceştia suntem chiar noi".

Poate că, aşa cum sugerează Pogo, ziua în care nu vom mai avea duşmani va fi acea zi în care vom opta pentru iertarea definitivă a trecutului nostru şi pentru viaţa trăită în întregime în momentul prezent. Marea revelaţie pe care o vom trăi în această zi va fi aceea că singurul lucru care ne-a menţinut în închisoarea acelui trecut dureros a fost incapacitatea noastră de a ierta.

Iertarea militarilor

Egoul nostru are capacitatea de a proiecta conflicte şi vinovăţii în raport cu orice persoană, situaţie sau instituţie. Pe de altă parte, iertarea este cheia ce poate desface toate cătuşele cu care încearcă să ne înlănţuie egoul.

Uneori, noi ne ascundem atât de adânc animozităţile în cavernele minţii noastre încât nici măcar nu ne dăm seama de judecăţile critice şi suferinţele care mocnesc aici. Următoarea povestire ilustrează perfect acest lucru.

În anul 1979, am fost invitat împreună cu prietenul meu, dr. Bill Thetford, să ţinem o conferinţă pe tema iertării la Baza Militară Aeriană de la Travis, în California de nord. În timp ce conduceam către sala de conferinţă, am început să mă simt din ce în ce mai puţin confortabil. În cele din urmă, i-am spus lui Bill că doream să opresc maşina pe marginea drumului, întrucât simţeam nevoia să vorbim.

„Bill, i-am spus eu, cum aş putea ţine o conferinţă pe tema iertării în faţa unor militari în condiţiile în care am resentimente atât de puternice împotriva acestei categorii sociale?"

În timpul războiului din Coreea, am fost înrolat cu forţa şi am fost nevoit să renunţ pentru o vreme la cabinetul meu de psihiatrie pentru copii pentru a-mi face stagiul militar chiar la baza din Travis. Fiecare oscior din corpul meu a opus atunci rezistenţă. Nu puteam suporta ideea de a ucide sau de a răni alţi oameni, pentru niciun motiv din lume. Nu eram sub nicio formă de acord să deservesc o organizaţie care considera că este în regulă să omori alţi oameni.

„Sunt încă foarte ataşat de resentimentele şi de mânia pe care le-am simţit atunci împotriva castei militarilor, care m-au forţat să mă înrolez în rândul lor împotriva voinţei mele". I-am spus lui Bill că aceste emoţii critice negative erau încă foarte puternice în mintea mea şi că nu mă simţeam deloc împăcat. În inima mea se ducea un adevărat război.

L-am rugat pe Bill să facă o meditaţie împreună cu mine pentru a încerca să mă detaşez de aceste emoţii, să îi iert pe militari şi să revin la momentul prezent fără toată acea povară din trecut pe care continuam să o duc cu mine. Slavă cerului, metoda a dat rezultat! În scurt timp am reuşit să îmi recâştig starea de pace interioară şi nu am mai păstrat niciuna din vechile emoţii negative pe care le-am nutrit atâta vreme împotriva castei militarilor.

Iertarea ne permite întotdeauna să experimentăm fiinţa noastră în integralitatea ei, să ne simţim una cu întreaga viaţă. Ea ne deschide ochii şi ne ajută să experimentăm lumina şi iubirea, care reprezintă esenţa fiinţei noastre.

Iertarea poate fi comparată cu sarcina unei femei. Ori eşti însărcinată, ori nu. Nu există cale de mijloc. Este imposibil să „ierţi parţial". Acest tip de iertare nu funcţionează. Iertarea trebuie să fie deplină; în caz contrar, ea nu există deloc.

De aceea, este întotdeauna foarte util să încercăm să privim oamenii şi situaţiile pe care nu am reuşit să le iertăm dintr-o perspectivă nouă, să ne întrebăm dacă ataşamentul faţă de aceste suferinţe de demult ne face bine sau continuă să ne chinuiască.

Procesul iertării nu are o structură fixă sau un tipar determinat. Persoana iertată nu trebuie neapărat să se schimbe în acest scop. De altfel, este posibil ca ea să nu se schimbe niciodată! Singura premisă a iertării este intenţia fermă de a o practica.

Iertarea propriei fiinţe

Am plecat odată însoţit de Diane şi de întregul personal de la Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii din Sausalito, California, să ţinem un seminar pe tema iertării în Hawaii. În timpul seminarului, ne-am împărţit cu toţii pe perechi. Cei doi parteneri ai fiecărei perechi trebuiau să stea faţă în faţă şi fiecare îi spunea pe rând celuilalt ce anume dorea să ierte la el însuşi. În tot acest timp, persoana

care asculta confesiunea trebuia să nu emită judecăţi critice şi să susţină o stare de iubire necondiţionată.

Când a venit rândul meu să vorbesc despre ceva ce nu-mi puteam ierta, nu mi-a trecut nimic prin minte ce să spun. În sfârşit, mi-a venit o idee. I-am povestit femeii pline de compasiune care mă privea (partenera mea în cadrul acestui joc) că tocmai scriam o carte şi mi-am fixat un program pe care nu am reuşit să-l respect, lucru pentru care m-am învinovăţit singur. Mi-am dat seama în acel moment că de fapt m-am supraevaluat, estimând că pot face mai mult decât puteam în realitate.

Până să îmi termin relatarea, mi-am dat seama de greşeala comisă şi m-am şi iertat în sinea mea pentru judecata mea critică şi pentru vinovăţia pe care am proiectat-o asupra mea. Când am auzit-o şi pe femeia din faţa mea spunându-mi: „Te iert", a fost ca un balsam pe rană.

Curioasă, partenera mea de joc m-a întrebat: „Şi ce titlu va avea cartea pe care o scrii?"

Nici nu am apucat bine să-i spun titlul cărţii că am izbucnit amândoi în râs. Cartea la care lucram este chiar cea pe care o ţii în mână: *Iertarea: cel mai mare remediu vindecător din câte există.*

După cum vezi, chiar dacă am semnat această carte despre iertare, nu sunt lipsit nici eu de tentaţii şi provocări. Probabil că atât timp cât vom continua să locuim în acest corp, vom fi tentaţi în permanenţă să emitem judecăţi critice şi să refuzăm să iertăm. De acea, trebuie să ne reamintim încontinuu că fiecare moment reprezintă o oportunitate nouă pentru a face alegerea cuvenită. Personal, am convingerea sinceră că unul din cele mai frumoase

daruri ale omului este chiar această putere de a alege gândurile pe care le cultivă în mintea sa. Libertatea de a alege ne poate elibera de propriile noastre judecăţi critice care ne întemniţează, de duşmanul pe care l-a descoperit Pogo, adică de noi înşine şi de propriul nostru ataşament faţă de trecut.

Iertarea ne ajută să trecem pe o altă vibraţie – cea a iubirii. Ea ne reaminteşte că iubirea reprezintă singura noastră realitate şi că în afara ei nu mai există nimic. Iubirea reprezintă răspunsul la toate întrebările şi problemele cu care ne confruntăm.

Iertarea unui copil sau a unui profesor de şcoală

Personal, sunt absolut convins că dacă ne-am exprima într-o mai mare măsură iubirea acasă şi la şcoală, am trăi cu toţii într-o societate focalizată mai degrabă asupra cooperării decât asupra competiţiei. Dacă toţi oamenii ar crede sincer că iubirea şi iertarea pot da naştere unor miracole, acestea chiar ar începe să se producă.

În anul 1998, am făcut împreună cu Diane o vizită la Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii din Accra, în vestul Africii. Directoarea executivă a centrului, Mary Clottey, ne-a povestit următoarea întâmplare:

Mary este profesoară la o şcoală localizată la două ore de mers de capitală. Atunci când predă, ea încearcă din răsputeri să îi ajute pe elevi să găsească modalităţi de a comunica fără să se certe şi fără să se supere între ei. În acest scop, ea le vorbeşte adeseori micuţilor despre

puterea iertării. Nu întâmplător, elevii i-au pus porecla de „profesoara de iertare".

Unul din elevii şcolii, un băieţel în vârstă de zece ani, era o adevărată teroare pentru colegii lui. Se bătea cu toată lumea şi era capabil să strice atmosfera în orice context. Oriunde se ducea, făcea o prostie, deşi nu îşi recunoştea niciodată faptele.

Într-o zi, el a fost prins furând din poşeta profesoarei sale. Directorul şcolii a convocat imediat o adunare generală. Potrivit tradiţiei şcolii, furtul se pedepsea prin biciuirea publică cu o vergea din trestie de zahăr, în faţa întregii şcoli, pentru a da astfel un exemplu celorlalţi elevi, după care hoţul era exmatriculat.

Întreaga şcoală s-a adunat aşadar în sala în care urma să aibă loc biciuirea. În timp ce băiatul era condus către „eşafod", Mary s-a ridicat în picioare. Tocmai când era pe punctul de a spune: „Iertaţi-l", toţi copiii din şcoală au început să ţipe: „Iertaţi-l! Iertaţi-l! Iertaţi-l!" În scurt timp, întreaga şcoală striga la unison: „Iertaţi-l!"

Copilul vinovat stătea şocat în faţa auditoriului dezlănţuit, după care a cedat nervos şi a izbucnit în lacrimi. Gestul lui i-a impresionat la culme deopotrivă pe elevi şi pe profesori. În cele din urmă, el nu a mai fost biciuit, nici exmatriculat. Dimpotrivă, a fost iertat de toată lumea şi privit cu afecţiune. De atunci, copilul nu s-a mai certat cu nimeni, nu a mai stricat niciun obiect al şcolii, nu a mai furat şi nu a mai tulburat liniştea orelor în niciun fel.

La început, mulţi oameni din şcoală au crezut că decizia directorului de a aduna întreaga şcoală pentru a pedepsi elevul era dură şi nedreaptă. În cele din urmă, l-au

iertat şi pe el, şi astfel s-au plantat multe seminţe pentru a crea în şcoală un mediu nou, mai încărcat de afecţiune.

Iertarea în cadrul comunităţii

Iată o altă poveste despre iertare, care provine tot din Africa. În tribul sud-african Babemba există tradiţia potrivit căreia dacă un membru acţionează nedrept sau iresponsabil, el este izolat în centrul satului, fără a fi însă împiedicat să fugă, dacă doreşte acest lucru.

Toţi sătenii încetează lucrul şi se adună într-un cerc în jurul persoanei acuzate, după care încep să îi povestească acesteia toate faptele bune pe care le-a făcut de-a lungul vieţii.

Sătenii de toate vârstele îşi aduc aminte şi descriu detaliat toate atributele pozitive, toate faptele bune, toate calităţile şi gesturile minunate pe care le-a făcut vreodată acuzatul.

Aceste poveşti sunt relatate cu toată sinceritatea şi iubirea. Nimeni nu are dreptul să exagereze faptele petrecute, şi cu atât mai puţin să inventeze unele care nu s-au petrecut, cu atât mai mult cu cât toată lumea se cunoaşte cu toată lumea. Atunci când iau cuvântul, oamenii sunt absolut sinceri şi nimeni nu foloseşte sarcasmul.

Ceremonia continuă până când toţi sătenii termină de povestit tot ce aveau de spus în legătură cu persoana din mijlocul cercului, dovedindu-i astfel acesteia că o consideră un membru responsabil şi respectat al comunităţii lor. Uneori, procesul durează mai multe zile. În final, oamenii rup cercul şi începe o sărbătoare plină de bucurie, prin care fostul acuzat este primit din nou în mijlocul tribului.

Atunci când privim prin ochii iubirii, pe care această ceremonie o descrie atât de frumos, nu vedem decât unitatea şi iertarea. Fiecare persoană din cerc, inclusiv cea din mijlocul cercului, îşi aduce astfel aminte că iertarea îi permite să se detaşeze de trecut şi să nu mai facă proiecţii pline de spaimă asupra viitorului. Persoana din centru nu mai este considerată rea, şi cu atât mai puţin exclusă din comunitate. Dimpotrivă, ei i se reaminteşte de iubirea dinlăuntrul ei şi de unitatea cu restul comunităţii.

Iertarea între fraţi

Adeseori, cele mai dureroase conflicte şi cele mai mari suferinţe pe care le simţim sunt cele provocate de membrii familiei, care au făcut ceva de neiertat în concepţia noastră. Acum câţiva ani, în timp ce ţineam o conferinţă în Honolulu, un bărbat între două vârste, îmbrăcat într-un costum de afaceri, a venit la mine şi m-a întrebat dacă putem vorbi.

Toţi ceilalţi participanţi la conferinţă purtau cămăşi înflorate, specifice turiştilor din Hawaii, sau haine obişnuite. De aceea, am bănuit imediat că bărbatul din faţa mea era medic, lucru care s-a adeverit. Omul mi-a spus că nu a mai vorbit cu fratele lui de şase ani. Relaţia lor s-a sfârşit brusc, în urma unei certe. Bărbatul mi-a explicat apoi că a citit cartea mea, *Iubirea înseamnă renunţarea la frică,* şi dându-şi seama de importanţa iertării, s-a decis să îi dea fratelui său un telefon.

El i-a spus acestuia că doreşte să uite trecutul şi tot ce s-a petrecut între ei. Cei doi fraţi s-au decis să se întâlnească peste câteva zile, când au luat împreună prânzul. În timpul acestuia, atmosfera a fost paşnică şi niciunul dintre ei nu a făcut vreo referire la trecut. Dimpotrivă, iubirea frăţească şi-a reintrat în drepturi, dominând de la un cap la altul întâlnirea lor.

Medicul mi-a mulţumit, spunându-mi că dacă nu ar fi citit cartea mea, nu ar fi simţit niciodată impulsul de a-şi suna fratele în acea zi şi nu s-ar fi întâlnit cu el în săptămâna care a urmat. Această întâlnire a fost cu atât mai importantă cu cât fratele lui şi-a pierdut la scurt timp viaţa într-un accident de maşină. Cât de frumoasă este această poveste, care ne reaminteşte că nu este niciodată prea devreme sau prea târziu ca să iertăm!

Au trecut zece ani de când am auzit această poveste. La un moment dat, am fost trimis la un medic pentru o problemă de sănătate cu care mă confruntam. Când am intrat în cabinetul medicului, acesta s-a prezentat şi m-a întrebat dacă îmi mai aduc aminte de el. I-am răspuns sincer că nu. Medicul mi-a reamintit: „Eu sunt acela care v-am povestit despre experienţa pe care am trăit-o atunci când mi-am iertat fratele". M-am bucurat sincer că l-am reîntâlnit şi i-am spus că am spus povestea lui atât de instructivă la mii de oameni de când mi-a relatat-o.

Linii directoare ale iertării

Am relatat exemplele din acest capitol cu speranţa că le vei folosi ca linii directoare pentru a transforma iertarea într-un instrument pe care să-l foloseşti zilnic în viaţa ta. În capitolul următor voi descrie etapele pregătitoare şi paşii concreţi care trebuie făcuţi în vederea iertării.

Iertarea este calea cea mai scurtă care duce către Dumnezeu.

Iertarea este bagheta magică ce permite ştergerea completă a trecutului dureros.

Iertarea reprezintă un proces important nu doar pentru cei aflaţi pe patul de moarte, dar şi pentru cei care rămân în urma lor.

Capitolul Şapte
Pietrele de temelie ale iertării

Stabileşte-ţi drept unic ţel pacea interioară, nu schimbarea sau pedepsirea celorlalte persoane.*

Etapa pregătitoare: schimbarea convingerilor noastre

Procesul de pregătire în vederea schimbării atitudinii noastre mentale începe întotdeauna cu liniştirea minţii, care nu trebuie să fie agitată din cauza treburilor de zi cu zi. Rugăciunea este foarte utilă în acest scop. Dacă obişnuieşti să meditezi, poţi practica o meditaţie.

De altfel, meditaţia nu înseamnă altceva decât cultivarea unei minţi liniştite. Poate că ţi s-a întâmplat să urci pe un munte înalt şi să ajungi la un lac atât de liniştit încât i-ai putut vedea fundul, oricât de mare ar fi fost adâncimea apei. Foloseşte-te de această imagine sau de o alta similară ca de un simbol al minţii liniştite.

Mintea liniştită este starea noastră naturală de conştiinţă, o stare de bucurie, de pace şi de iubire. Această stare de luciditate şi de claritate mentală deosebită devine

posibilă numai atunci când nu mai nutrim gânduri conflictuale, când nu mai emitem judecăţi critice şi când nu mai avem niciun sentiment de teamă.

Dacă doreşti să te bucuri de o astfel de stare interioară, alege o imagine precum cea a lacului liniştit de pe munte şi focalizează-te zilnic asupra ei timp de 15-20 de minute, într-un loc în care să nu poţi fi deranjat de alţi oameni, de soneria telefonului sau de alte distracţii exterioare.

Timpul petrecut în natură şi experienţa fuziunii cu aceasta sunt extrem de utile pentru cultivarea acestei stări de pace interioară. Important este să experimentezi starea de linişte şi să nu fii distras de nimic, nici de televizor, nici de radio, nici de conversaţia altor persoane. Închide-ţi chiar şi telefonul mobil. Liniştea astfel creată te va ajuta să devii mai receptiv la căile iertării.

Am inclus în acest capitol o listă cu principiile despre care am discutat deja. Chiar dacă ţi se pare lungă la prima vedere, nu te lăsa afectat. Ai răbdare cu tine însuţi. Opune-te tentaţiei de a te compara cu alţii sau de a-ţi măsura tot timpul progresul făcut. Descoperă acel spaţiu exterior şi interior în care te simţi confortabil şi bucură-te de el.

Reciteşte aceste principii şi reflectează asupra lor într-o stare de deschidere interioară maximă. Nu este nicio problemă dacă simţi nevoia să respingi anumite gânduri din cele de mai jos sau dacă eşti în dezacord cu ele. Iertarea este o opţiune, nu o obligaţie. Nimeni nu te poate obliga să ierţi pe cineva sau să crezi în puterea iertării. Este totuşi important să examinezi consecinţele opţiunii de a ierta sau nu. Şi peste toate, ascultă-ţi inima. Nu lăsa numai mintea să decidă.

- Fii deschis în faţa posibilităţii de a-ţi schimba convingerile referitoare la iertare.
- Acceptă şi reflectează asupra ideii că nu eşti doar un simplu corp, ci o fiinţă spirituală întrupată în acesta.
- Gândeşte-te că viaţa şi iubirea sunt unul şi acelaşi lucru, şi că ele sunt eterne.
- Nu cultiva autocompasiunea (plânsul de propria milă).
- Nu cultiva mintea critică, veşnic dispusă să găsească nod în papură.
- Optează mai degrabă pentru fericire decât pentru „a avea dreptate".
- Renunţă la atitudinea de victimă.
- Stabileşte-ţi drept unic scop în viaţă cultivarea stării de pace interioară.
- Consideră-i pe toţi oamenii profesorii tăi în arta de a ierta.
- Acceptă ideea că ataşamentul faţă de o suferinţă şi incapacitatea de a ierta perpetuează durerea şi o amplifică.
- Acceptă faptul că eventuala durere emoţională pe care o simţi în acest moment se datorează exclusiv gândurilor tale (nu are o cauză exterioară).
- Acceptă ideea că ai puterea de a-ţi alege singur gândurile pe care le cultivi în minte.
- Acceptă faptul că ataşamentul faţă de mânie nu-ţi va aduce niciodată rezultatul dorit.
- Acceptă faptul că este în beneficiul tău să iei decizii bazate pe iubire, nu pe teamă.

- Acceptă faptul că autopedepsirea nu conduce niciodată la un rezultat pozitiv.
- Acceptă faptul că meriţi să fii fericit.
- În loc să consideri că altcineva te atacă, gândeşte-te că ai în faţă un om speriat care îţi transmite astfel un apel stângaci către ajutor şi către iubire.
- Transfigurează-i pe cei cu care te întâlneşti şi priveşte în ei candoarea copilului inocent, indiferent de hainele pe care le poartă şi de lucrurile teribile pe care (poate că) le-au făcut.
- Autotransfigurează-te şi priveşte candoarea copilului inocent inclusiv în tine.
- Aminteşte-ţi întotdeauna de binecuvântările primite, nu de rănile suferite.
- Meditează asupra importanţei renunţării la judecăţile critice.
- Meditează asupra faptului că iubirea reprezintă cel mai puternic remediu vindecător din lume.
- Gândeşte-te că toţi cei care îţi ies în cale îţi sunt „profesori de iertare".
- Acceptă ideea că iertarea reprezintă secretul fericirii.
- Cultivă „amnezia celestă", acea stare de uitare momentană a tuturor celorlalte experienţe, cu excepţia celor de iubire.
- Gândeşte-te că orice întâlnire cu o persoană (indiferent cine ar fi ea) reprezintă o Întâlnire Sfântă. Imaginează-ţi că persoana cu care te-ai întâlnit este Iisus, Buddha, Mahomed, Maica Tereza sau orice alt lider spiritual plin de înţelepciune. Chiar dacă ţi se pare bizar, tratează această relaţie ca pe o relaţie sacră, ce îţi permite să înveţi o lecţie valoroasă de viaţă.
- Renunţă la dorinţa de a răni sau de a pedepsi pe altcineva sau pe tine însuţi. Aminteşte-ţi că scopul iertării nu este de a-l schimba pe celălalt, ci doar de a schimba starea conflictuală negativă a minţii tale.

Etapa acţiunii: luarea deciziei conştiente de a ierta

Întregul proces al iertării depinde de decizia conştientă, voluntară, de a face acest lucru. Dacă îţi vei spune cu o încredere deplină că doreşti în mod conştient să îţi transformi suferinţa interioară şi mânia „justificată", consacrând acest act de iertare adevărului suprem dinlăuntrul tău, lui Dumnezeu sau Sursei care te-a creat (indiferent de numele pe care preferi să i-l dai), mânia ta va începe să se transforme în iubire. Această dorinţă interioară fermă de transformare prin raportarea la Puterea Superioară a lui Dumnezeu îţi permite să îţi sublimezi mânia, transformând-o în iubire.

- Ia decizia conştientă de a nu mai suferi din cauza *efectului de bumerang* al incapacităţii tale de a ierta.
- Dacă doreşti, scrie-i o scrisoare persoanei pe care doreşti să o ierţi. Exprimă-ţi în ea toate sentimentele şi apoi rupe-o.
- Un act creator care ajută foarte mult procesul iertării este scrierea unui poem. Exprimă-ţi gân-

durile şi sentimentele în această formă delicată, dând frâu liber inspiraţiei interioare şi creativităţii tale.

- Reaminteşte-ţi în permanenţă că unicul tău scop în viaţă este menţinerea stării de pace interioară, nu schimbarea sau pedepsirea celeilalte persoane.
- Manifestă-ţi intenţia fermă de a privi persoana care te-a rănit ca pe un profesor care te învaţă virtutea supremă a iertării.
- Aminteşte-ţi faptul că ori de câte ori ierţi pe altcineva, tu te ierţi de fapt pe tine însuţi.
- Practică arta binecuvântării şi roagă-te pentru ceilalţi oameni, dar şi pentru tine însuţi.
- Conştientizează faptul că atunci când ierţi, nu înseamnă că eşti de acord cu fapta comisă de cealaltă persoană sau cu comportamentul ei agresiv.
- Bucură-te de fericirea şi de pacea care apar întotdeauna în urma iertării.

Bunătatea şi blândeţea sunt fraţii buni ai iertării.

Iertarea ne uşurează mult povara cu care ne încarcă viaţa.

Nu este niciodată prea devreme sau prea târziu pentru a ierta.

EPILOG

Ori de câte ori ne asumăm responsabilitatea de a înlătura blocajele din calea iubirii şi a iertării, noi experimentăm inevitabil o stare de bucurie interioară, de fericire şi de pace, care depăşeşte orice imaginaţie.

Iertarea este puntea de legătură care ne uneşte cu Dumnezeu, cu iubirea şi cu fericirea. Atunci când trecem pe malul celălalt, noi lăsăm în urma noastră vinovăţia, condamnarea şi ruşinea. Iertarea ne învaţă că iubirea înseamnă renunţarea la frică.

Iertarea purifică aerul din jur, dar şi inima şi sufletul nostru. Ea ne ajută să intrăm în contact cu tot ceea ce este sacru în lume. Prin iertare, noi ne punem la unison cu o lume superioară, care ne depăşeşte complet imaginaţia şi pe care nu o putem înţelege pe deplin. Iertarea ne învaţă să fim împăcaţi şi să acceptăm fără rezerve misterul vieţii. Ea ne creează cele mai bune oportunităţi pentru a ne împlini menirea pentru care ne-am născut în această viaţă:

Nu discuta decât despre iubire, căci aceasta este esenţa noastră, a tuturor.

În încheierea acestei cărţi doresc să împărtăşesc cu tine un poem pe care l-am scris în Bosnia, în anul 1998, în timp ce mă aflam împreună cu Diane la un seminar intitulat „Iertarea şi reconcilierea pentru liderii religioşi şi spirituali”.

Dacă îţi face plăcere, reciteşte acest poem săptămânal, întrucât el sintetizează perfect câteva din cele mai importante principii ale iertării descrise în această carte.

IERTAREA

Iertarea este reţeta
fericirii.

Incapacitatea de a ierta este reţeta
suferinţei.

Nu ar fi exclus ca orice
durere,
Indiferent de cauza ei,
Să aibă la bază o incapacitate interioară de a ierta.

Cultivarea gândurilor de răzbunare
Şi blocarea iubirii şi a compasiunii
Interferează cu siguranţă
Cu sistemul nostru imunitar
Şi cu starea noastră de sănătate.

Aşa-numita mânie „justificată"
Interferează cu siguranţă
Cu experimentarea Păcii lui Dumnezeu.

Iertarea
Nu înseamnă
Că eşti de acord cu fapta comisă de celălalt,
Sau cu comportamentul lui revoltător.

Iertarea înseamnă
Să nu mai trăieşti în trecut
Şi să nu te mai cramponezi de temerile acestuia.

Iertarea înseamnă
Să nu-ţi mai zgândări vechile răni
Astfel încât acestea să continue să sângereze.

Iertarea înseamnă
Să trăieşti şi să iubeşti
În întregime în momentul prezent,
Fără să laşi acest moment
Să fie umbrit de trecut.

Iertarea înseamnă
Să te eliberezi de mânie
Şi de gândurile violente.

Iertarea înseamnă
Să renunţi la orice dorinţă
De a putea să îţi schimbi trecutul.

Iertarea înseamnă
Să îţi reverşi iubirea asupra tuturor,
Fără să excluzi pe nimeni.

Iertarea înseamnă
Să îţi vindeci golul din inimă
Provocat de incapacitatea ta de a ierta.

Iertarea înseamnă
Să vezi lumina lui Dumnezeu
În toţi oamenii,
Indiferent de comportamentul lor.

Iertarea nu este un act unilateral.
Ea nu se referă exclusiv la celălalt,
Ci şi la tine însuţi
Şi la greşelile pe care le-ai făcut în trecut,
Precum şi la vinovăţia şi ruşinea de care continui să te cramponezi

În sensul ei cel mai profund,
Iertarea înseamnă să te ierţi pe tine însuţi
De separarea ta faţă de un Dumnezeu plin de iubire.

Iertarea înseamnă
Să îl ierţi pe Dumnezeu
Şi interpretarea ta greşită faţă de el,
Potrivit căreia te-a abandonat sau te-a lăsat singur.

A ierta chiar în acest moment
Înseamnă să nu mai fii
Regele sau Regina celor care tărăgănează tot timpul lucrurile.

Iertarea deschide poarta
Dincolo de care te poţi simţi una cu Spiritul
Şi cu ceilalţi oameni.

Nu este niciodată prea devreme
Pentru a ierta.
Nu este niciodată prea târziu
Pentru a ierta.

Cât de mult durează
iertarea?

Totul depinde de sistemul tău de convingeri.

Dacă eşti absolut convins că ea nu se va produce niciodată,
Nici nu se va produce.

Dacă eşti absolut convins că va dura şase luni,
Va dura cu siguranţă şase luni.

Dacă eşti absolut convins că nu durează decât o singură secundă,
Ea nu durează decât o singură secundă.

Eu cred din toată inima
Că această lume nu va cunoaşte starea de pace
Decât atunci când fiecare om
Îşi va asuma responsabilitatea
De a-i ierta pe toţi ceilalţi,
Inclusiv pe el însuşi,
În întregime.

Alte cărţi de Gerald G. Jampolsky

Iubirea înseamnă renunţarea la frică

A dărui înseamnă a primi: un mini-curs de 18 zile pentru vindecarea relaţiilor

Nu preda decât iubirea: cele şapte principii ale vindecării prin schimbarea atitudinii

Adio, vinovăţie: eliberarea de teamă prin iertare

Ieşirea din întuneric şi intrarea în lumină: o călătorie a vindecării interioare

O singură persoană poate schimba o lume: oameni obişnuiţi care fac lucruri ieşite din comun

Împreună cu Diane V. Cirincione, profesor doctor

Iubirea este răspunsul: crearea unor relații pozitive

Schimbă-ți mintea, schimbă-ți viața: vindecarea prin schimbarea atitudinii

„Mai întâi de toate eu": o poveste despre iubire şi despre iertare, despre alegeri şi despre schimbări

Apeluri în vederea trezirii

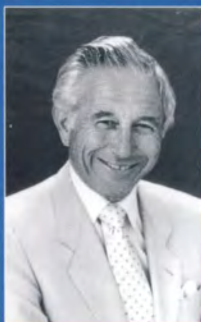
Împreună cu Lee. L. Jampolsky, profesor doctor

Ascultă-mă: o carte pentru bărbați şi femei despre relația dintre tată şi fiu

Din aceeaşi colecţie,
Vindecare spirituală,
vă recomandăm:

- ✓ Ioan al Domnului (John of God): Brazilianul care a vindecat milioane de oameni
  de *Heather Cumming* și *Karen Leffler*
- ✓ Puterea vindecătoare a bolii (Boala ca drum): Importanța și semnificația simptomelor bolii
  de *Thorwald Dethlefsen* și *Rüdiger Dahlke*
- ➢ Calea purtătorilor de lumină: Cum să vă folosiți puterea spirituală de a ști și de a vindeca *
  de *Doreen Virtue*
- ➢ Medicină pentru suflet, minte și trup: Un sistem complet de vindecare a sufletului pentru sănătate deplină și vitalitate optimă *
  de *Dr. Zhi Gang Sha*
- ➢ Sentimentele dăruite din inimă nu pier niciodată... *
  de *Karol Kuhn Truman*
- ➢ Sentimentele vindecătoare... din inima ta *
  de *Karol Kuhn Truman*
- ➢ Suflet și Spirit: Înțelege pe deplin viața și propria persoană *
  de *Edgar Cayce*

** Cărți în curs de publicare.*
Informațiile de mai sus sunt raportate la luna noiembrie 2008.


Foto: Tom Nell

Gerald G. Jampolsky este psihiatru de copii şi de adulţi. A absolvit Şcoala Medicală Stanford. În anul 1975 a fondat primul *Centru de Vindecare prin Schimbarea Atitudinii*, care are astăzi filiale în întreaga lume. La ora actuală există astfel de centre independente în peste 30 de ţări. Gerald G. Jampolsky este o autoritate de recunoaştere internaţională în domeniul psihiatriei, sănătăţii, afacerilor şi educaţiei. El a publicat numeroase cărţi, printre care bestseller-ul *Iubirea înseamnă renunţarea la frică*. Împreună cu soţia sa, psihoterapeuta şi autoarea Diane Cirincione, profesor doctor, dr. Jampolsky a lucrat în 49 de ţări. În prezent, cei doi locuiesc în nordul Californiei, dar au o casă şi în Hawaii.

„Iubirea poate vindeca lumea, iar iertarea este catalizatorul care permite acest lucru. Cartea lui Gerald Jampolsky reprezintă o lectură obligatorie pentru toţi cei interesaţi de transformarea personală şi globală a acestei lumi".

- *John Gray,* autor al lucrării

BĂRBAŢII SUNT DE PE MARTE, FEMEILE SUNT DE PE VENUS

„Nu te limita doar să citeşti această carte. Inspiră şi expiră înţelepciunea ei în fiecare zi. Este o carte cu adevărat înălţătoare".

- *Dr. Wayne W. Dyer,* autor al lucrării

PUTEREA INTENŢIEI

„Lumea conflictuală în care trăim are astăzi mai multă nevoie de iertare ca oricând, căci fără iertare nu se poate vorbi de o vindecare autentică. Aşa cum explică pe larg Jampolsky, destinul nostru depinde adeseori de măsura în care ştim să iertăm".

- Larry Dossey, autor al lucrărilor

„Jerry este un promotor al păcii. Opera lui de o viaţă referitoare la iertare reprezintă fundamentul atingerii stării de pace interioară, dar şi al păcii planetare. Această carte simplă, ilustrată cu numeroase poveşti inspirate şi capabile să îţi transforme viaţa, prezintă paşii concreţi prin care ne putem dezvolta capacitatea de a ierta. Dacă vom fi dispuşi să facem aceşti paşi, spiritul nostru va renaşte, desăvârşind miracolul vindecării".

- *Joan Borysenko,* autoarea lucrărilor

ŞAPTE CĂI CĂTRE DUMNEZEU şi *CARTEA VIEŢII PENTRU FEMEI*

ISBN 978-973-88591-8-0



www.divin.ro
pentru SUFLET, MINTE şi TRUP

ADEVĂR

DIVIN